

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Щёлкинская средняя общеобразовательная
Школа №1 Ленинского района Республики Крым

С.А. Посмитный

«15» октября 2021г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

(на осенний период)

На 2021-2022 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Щёлкинская средняя общеобразовательная школа №1»

Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: от 7-ми до 11-ти лет

| № рецеп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|-------------|----------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | 1 | В | В ₂ | С | А | Е | Са | Р | Mg |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 220 | 6,11 | 10,72 | 42,36 | 291,00 | 0,08 | 0,17 | 1,17 | 58,00 | 0,52 | 134,07 | 118,19 | 20,30 | 0,50 |
| 377 | Чай с лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | - | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| ИТОГО за завтрак: | | 472 | 8,61 | 11,04 | 72,05 | 423,14 | 0,11 | 0,26 | 4,00 | 58,00 | 0,92 | 155,17 | 148,69 | 32,60 | 1,19 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,00 | 0,01 | 0,01 | 1,05 | - | 0,03 | 6,90 | 7,20 | 4,20 | 0,18 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,75 | 83,00 | 0,04 | 0,04 | 8,54 | - | 1,92 | 39,78 | 43,68 | 20,90 | 0,98 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 180 | 16,66 | 18,60 | 17,05 | 303,43 | 0,13 | 0,17 | 6,96 | - | - | 41,83 | 282,17 | 58,26 | 5,29 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,12 | 27,88 | 114,60 | 0,01 | 0,01 | 0,90 | - | 0,08 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,95 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,84 | 0,17 | 7,41 | 34,49 | 0,02 | 0,05 | - | - | 0,14 | 3,45 | 15,90 | 5,63 | 0,70 |
| ИТОГО за обед: | | 655 | 21,71 | 23,16 | 76,09 | 608,66 | 0,24 | 0,37 | 17,45 | 0,00 | 2,56 | 113,04 | 379,45 | 104,03 | 8,43 |
| ВСЕГО за день: | | 1127 | 30,32 | 34,20 | 148,14 | 1031,80 | 0,35 | 0,63 | 21,45 | 58,00 | 3,48 | 268,21 | 528,14 | 136,63 | 9,62 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 40 | 0,53 | 1,30 | 2,58 | 24,16 | 0,01 | 0,02 | 6,84 | - | 3,36 | 10,00 | 11,32 | 6,03 | 0,18 |
| 268 | Котлеты из говядины | 60 | 6,20 | 7,52 | 6,60 | 98,25 | 0,03 | 0,08 | 0,14 | 9,40 | 1,35 | 21,42 | 74,80 | 22,10 | 1,09 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 0,11 | 18,16 | - | 0,18 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| 389 | Сок плодовой натуральный | 200 | 0,20 | - | 4,04 | 16,96 | 0,00 | 0,02 | 0,80 | - | 0,04 | 2,80 | 2,80 | 1,60 | 0,56 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| ИТОГО за завтрак: | | 480 | 12,36 | 13,92 | 48,15 | 346,76 | 0,21 | 0,32 | 25,94 | 9,40 | 5,32 | 78,10 | 201,62 | 67,38 | 3,17 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 50 | 0,70 | 5,02 | 3,64 | 62,55 | 0,03 | 0,02 | 4,82 | - | 2,25 | 15,62 | 21,63 | 9,76 | 0,42 |
| 108 | Суп картофельный с клецками | 200 | 2,85 | 3,67 | 15,03 | 115,40 | 0,08 | 0,06 | 4,60 | 16,84 | 1,30 | 26,72 | 57,78 | 20,28 | 0,94 |
| 229 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 60 | 5,85 | 2,97 | 2,28 | 63,00 | 1,51 | 0,07 | 2,24 | 3,50 | 0,04 | 23,44 | 97,31 | 29,12 | 0,51 |
| 304 | Рис отварной | 120 | 2,92 | 4,30 | 29,34 | 167,76 | 0,02 | 0,02 | - | - | 0,22 | 1,10 | 48,76 | 13,07 | 0,42 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 0,02 | 0,02 | 0,73 | - | 0,38 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,84 | 0,17 | 7,41 | 34,49 | 0,02 | 0,05 | - | - | 0,14 | 3,45 | 15,90 | 5,63 | 0,70 |
| ИТОГО за обед: | | 675 | 16,19 | 16,52 | 104,20 | 646,14 | 1,71 | 0,33 | 12,39 | 20,34 | 4,72 | 109,71 | 290,92 | 105,22 | 4,02 |
| ВСЕГО за день: | | 1155 | 28,55 | 30,44 | 152,35 | 992,90 | 1,92 | 0,65 | 38,33 | 29,74 | 10,04 | 187,81 | 492,54 | 172,60 | 7,19 |

| № рецеп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | 1 | | | | | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови с сахаром или медом | 40 | 0,49 | 0,04 | 4,59 | 32,68 | 0,02 | 0,03 | 1,35 | - | 5,36 | 10,31 | 21,11 | 14,55 | 0,27 |
| 223 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150 | 21,92 | 16,60 | 42,00 | 405,00 | 0,09 | 0,47 | 0,71 | 97,50 | 0,62 | 293,40 | 322,74 | 39,84 | 0,96 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,04 | 0,16 | 1,30 | 20,00 | - | 125,78 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| ИТОГО за завтрак: | | 390 | 25,58 | 19,32 | 62,54 | 538,28 | 0,15 | 0,66 | 3,36 | 117,50 | 5,98 | 429,49 | 433,85 | 68,39 | 1,36 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 40 | 0,57 | 2,40 | 3,30 | 37,12 | 0,01 | 0,02 | 2,66 | - | 1,08 | 14,18 | 16,26 | 8,28 | 0,53 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,23 | 118,60 | 0,18 | 0,06 | 4,66 | - | 1,94 | 34,14 | 70,48 | 28,46 | 1,64 |
| 288 | Птица отварная | 80 | 12,24 | 10,28 | 2,31 | 151,00 | 0,10 | 0,01 | 1,58 | 28,80 | 0,55 | 36,19 | 91,30 | 13,04 | 1,06 |
| 321 | Капуста тушеная | 120 | 2,48 | 3,89 | 11,31 | 90,12 | 0,03 | 0,05 | 20,59 | - | 2,08 | 66,54 | 48,17 | 24,78 | 0,97 |
| 389 | Сок фруктовый натуральный | 200 | 0,20 | - | 4,04 | 16,96 | 0,00 | 0,02 | 0,80 | - | 0,04 | 2,80 | 2,80 | 1,60 | 0,56 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,84 | 0,17 | 7,41 | 34,49 | 0,02 | 0,05 | - | - | 0,14 | 3,45 | 15,90 | 5,63 | 0,70 |
| ИТОГО за обед: | | 685 | 23,09 | 21,26 | 56,09 | 518,43 | 0,37 | 0,30 | 30,29 | 28,80 | 6,22 | 164,20 | 271,01 | 91,69 | 5,79 |
| ВСЕГО за день: | | 1075 | 48,67 | 40,58 | 118,63 | 1056,71 | 0,52 | 0,96 | 33,65 | 146,30 | 12,20 | 593,69 | 704,86 | 160,08 | 7,15 |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 306 | Горошек консервированный | 30 | 0,62 | 0,90 | 2,94 | 22,08 | 0,01 | 0,01 | 1,40 | 4,20 | 0,01 | 2,81 | 14,94 | 0,06 | 0,12 |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 13,94 | 24,83 | 2,64 | 289,66 | 0,10 | 0,52 | 0,26 | 324,57 | 0,75 | 103,09 | 225,78 | 16,14 | 2,64 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,14 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 0,06 | 0,09 | 1,59 | 24,40 | - | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| ИТОГО за завтрак: | | 410 | 21,07 | 29,57 | 37,65 | 500,48 | 0,20 | 0,71 | 3,25 | 353,17 | 1,15 | 265,02 | 391,38 | 47,44 | 3,57 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из соленых огурцов с луком | 40 | 1,42 | 2,01 | 0,74 | 22,40 | 0,06 | 0,01 | 2,83 | - | 0,18 | 13,58 | 9,29 | 5,57 | 0,26 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,41 | 3,96 | 6,32 | 71,80 | 0,05 | 0,04 | 12,62 | - | 1,88 | 39,40 | 39,20 | 17,70 | 0,66 |
| 234 | Котлеты рыбные | 60 | 7,09 | 8,43 | 8,72 | 139,64 | 0,04 | 0,08 | 0,36 | 26,95 | 2,79 | 40,52 | 102,80 | 22,64 | 0,81 |
| 310 | Картофель отварной | 120 | 2,29 | 3,46 | 18,41 | 113,88 | 0,120 | 0,072 | 16,80 | - | 0,16 | 11,71 | 63,46 | 23,46 | 0,93 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 0,02 | 0,02 | 0,73 | - | 0,38 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,84 | 0,17 | 7,41 | 34,49 | 0,02 | 0,05 | - | - | 0,14 | 3,45 | 15,90 | 5,63 | 0,70 |
| ИТОГО за обед: | | 665 | 16,08 | 18,42 | 88,10 | 585,15 | 0,34 | 0,36 | 33,34 | 26,95 | 5,92 | 148,04 | 280,19 | 102,36 | 4,39 |
| ВСЕГО за день: | | 1075 | 37,15 | 47,99 | 125,75 | 1085,63 | 0,54 | 1,07 | 36,59 | 380,12 | 7,07 | 413,06 | 671,57 | 149,80 | 7,96 |

| № рецеп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|-------------|----------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | 1 | В | В ₂ | С | А | Е | Са | Р | Mg |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 40 | 0,48 | 1,88 | 3,08 | 31,20 | 0,52 | 1,12 | 3,12 | 6,80 | 8,40 | 1,64 | 1,84 | 1,52 | 1,56 |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 150 | 10,15 | 11,94 | 25,58 | 250,80 | 0,06 | 0,01 | 0,16 | 86,40 | 0,80 | 221,40 | 151,56 | 15,24 | 0,92 |
| 209 | Яйца вареные | 20 | 2,54 | 2,30 | 0,14 | 31,50 | 0,04 | 0,09 | - | 50,00 | 0,12 | 11,00 | 38,40 | 2,40 | 0,50 |
| 378 | Чай с молоком | 215 | 1,52 | 1,36 | 15,90 | 81,00 | 0,04 | 0,06 | 1,33 | 10,00 | - | 126,60 | 92,80 | 15,40 | 0,41 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| ИТОГО за завтрак: | | 455 | 17,06 | 17,78 | 59,19 | 464,64 | 0,69 | 1,37 | 4,61 | 153,20 | 9,71 | 367,54 | 310,70 | 44,46 | 3,72 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 40 | 0,53 | 1,30 | 2,58 | 24,16 | 0,01 | 0,02 | 6,84 | - | 3,36 | 10,00 | 11,32 | 6,03 | 0,18 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 200 | 1,61 | 4,07 | 9,58 | 85,80 | 0,07 | 0,05 | 6,70 | - | 1,88 | 23,32 | 45,38 | 19,34 | 0,74 |
| 246 | Гуляш из отварной говядины | 60 | 8,02 | 8,45 | 1,96 | 98,40 | 0,01 | 0,03 | 0,72 | - | - | 14,16 | 70,22 | 12,16 | 1,20 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 6,88 | 4,87 | 30,91 | 195,00 | 0,17 | 0,09 | - | - | 0,49 | 11,86 | 163,14 | 108,66 | 3,65 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,12 | 27,88 | 114,60 | 0,01 | 0,01 | 0,90 | - | 0,08 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,95 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,84 | 0,17 | 7,41 | 34,49 | 0,02 | 0,05 | - | - | 0,14 | 3,45 | 15,90 | 5,63 | 0,70 |
| ИТОГО за обед: | | 665 | 20,41 | 19,28 | 94,81 | 622,59 | 0,32 | 0,34 | 15,16 | 0,00 | 6,34 | 83,87 | 336,46 | 166,86 | 7,75 |
| ВСЕГО за день: | | 1120 | 37,47 | 37,06 | 154,00 | 1087,23 | 1,01 | 1,71 | 19,77 | 153,20 | 16,05 | 451,41 | 647,16 | 211,32 | 11,47 |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша жидкая молочная пшеничная | 220 | 7,51 | 11,72 | 47,03 | 325 | 0,19 | 0,17 | 1,17 | 58 | 0,21 | 138,4 | 184,37 | 47,6 | 1,26 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| 376 | Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | - | - | 0,03 | - | - | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ИТОГО за завтрак: | | 465 | 9,95 | 12,04 | 76,52 | 455,14 | 0,22 | 0,26 | 1,20 | 58,00 | 0,60 | 156,40 | 213,27 | 58,90 | 1,87 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | Салат овощной с яблоками | 40 | 0,46 | 0,07 | 2,90 | 14,04 | 0,02 | 0,02 | 6,21 | - | 0,07 | 13,26 | 10,61 | 6,91 | 0,51 |
| 112 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 180 | 1,85 | 2,00 | 11,30 | 78,48 | 0,06 | 3,60 | 4,37 | - | 1,04 | 21,24 | 41,56 | 17,14 | 0,72 |
| 291 | Плов из птицы | 200 | 16,95 | 10,47 | 35,73 | 305,33 | 0,11 | 5,30 | 6,03 | 19,47 | 0,50 | 46,35 | 175,33 | 54,04 | 1,97 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 0,02 | 0,02 | 0,73 | - | 0,38 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,84 | 0,17 | 7,41 | 34,49 | 0,02 | 0,05 | - | - | 0,14 | 3,45 | 15,90 | 5,63 | 0,70 |
| ИТОГО за обед: | | 665 | 23,13 | 13,10 | 103,84 | 635,28 | 0,26 | 9,08 | 17,34 | 19,47 | 2,52 | 123,68 | 292,94 | 111,08 | 4,93 |
| ВСЕГО за день: | | 1130 | 33,08 | 25,14 | 180,36 | 1090,42 | 0,48 | 9,34 | 18,54 | 77,47 | 3,12 | 280,08 | 506,21 | 169,98 | 6,80 |

| № рецеп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|-------------|----------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | 1 | В | В ₂ | С | А | Е | Са | Р | Mg |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 7 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 40 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 4,00 | 0,01 | 0,01 | 1,40 | - | 0,04 | 9,20 | 9,60 | 5,60 | 0,24 |
| 250 | Бефстроганов | 60 | 9,12 | 13,86 | 3,07 | 174,00 | 0,03 | 0,03 | 0,45 | 19,68 | 2,16 | 25,99 | 102,69 | 13,47 | 1,44 |
| 310 | Картофель отварной | 150 | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 142,35 | 0,15 | 0,09 | 21,00 | - | 0,20 | 14,64 | 79,73 | 29,33 | 1,16 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,04 | 0,16 | 1,30 | 20,00 | - | 125,78 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| ИТОГО за завтрак: | | 480 | 17,84 | 21,20 | 57,20 | 491,09 | 0,26 | 0,38 | 24,15 | 39,68 | 2,79 | 182,51 | 308,12 | 72,30 | 3,30 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 50 | 1,37 | 3,53 | 4,78 | 56,35 | 0,05 | 0,05 | 4,18 | 9,90 | 1,42 | 9,75 | 32,62 | 12,07 | 0,45 |
| 84 | Борщ с фасолью и картофелем | 200 | 2,85 | 4,09 | 11,33 | 102,20 | 0,08 | 0,05 | 5,36 | - | 1,94 | 43,34 | 79,60 | 27,56 | 1,38 |
| 256 | Мясо тушеное | 60 | 9,12 | 10,43 | 1,54 | 135,00 | 0,02 | 0,06 | 0,11 | - | 1,57 | 12,74 | 95,61 | 13,84 | 1,47 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,03 | - | - | 1,16 | 5,83 | 44,60 | 25,34 | 1,33 |
| 389 | Сок фруктовый натуральный | 200 | 0,20 | - | 4,04 | 16,96 | 0,00 | 0,02 | 0,80 | - | 0,04 | 2,80 | 2,80 | 1,60 | 0,56 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,84 | 0,17 | 7,41 | 34,49 | 0,02 | 0,05 | - | - | 0,14 | 3,45 | 15,90 | 5,63 | 0,70 |
| ИТОГО за обед: | | 705 | 22,27 | 23,04 | 70,04 | 583,59 | 0,26 | 0,35 | 10,45 | 9,90 | 6,66 | 84,81 | 297,23 | 95,94 | 6,22 |
| ВСЕГО за день: | | 1185 | 40,11 | 44,24 | 127,24 | 1074,68 | 0,52 | 0,73 | 34,60 | 49,58 | 9,45 | 267,32 | 605,35 | 168,24 | 9,52 |
| 8 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 219 | Сырники из творога с молоком сгущенным | 130 | 20,13 | 16,66 | 31,83 | 358,45 | 0,08 | 0,39 | 0,62 | 68,53 | 59,39 | 261,30 | 291,37 | 34,06 | 0,70 |
| 377 | Чай с лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | - | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| 338 | Фрукты свежие (яблоко) | 52 | 0,21 | 0,21 | 5,10 | 24,44 | 0,02 | 0,01 | 5,20 | - | 0,10 | 8,32 | 5,72 | 4,68 | 1,14 |
| ИТОГО за завтрак: | | 404 | 20,47 | 16,89 | 52,13 | 444,89 | 0,10 | 0,40 | 8,65 | 68,53 | 59,50 | 283,82 | 301,49 | 41,14 | 2,20 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 30 | 0,43 | 1,80 | 2,48 | 27,84 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | - | 0,81 | 10,64 | 12,19 | 6,21 | 0,40 |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 1,76 | 1,22 | 12,31 | 84,80 | 0,10 | 0,06 | 8,86 | - | 1,02 | 23,76 | 57,78 | 23,74 | 0,92 |
| 231 | Поджарка из рыбы | 60 | 8,87 | 5,41 | 6,31 | 109,24 | 0,05 | 0,05 | 2,71 | 4,25 | 3,59 | 26,69 | 103,50 | 13,57 | 0,53 |
| 312 | Пюре картофельное | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 109,80 | 0,11 | 0,09 | 14,53 | - | 0,14 | 29,58 | 69,28 | 22,20 | 0,81 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 0,02 | 0,02 | 0,73 | - | 0,38 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,84 | 0,17 | 7,41 | 34,49 | 0,02 | 0,05 | - | - | 0,14 | 3,45 | 15,90 | 5,63 | 0,70 |
| ИТОГО за обед: | | 655 | 17,38 | 12,83 | 91,36 | 569,11 | 0,34 | 0,37 | 28,83 | 4,25 | 6,47 | 133,50 | 308,19 | 98,71 | 4,39 |
| ВСЕГО за день: | | 1059 | 37,85 | 29,72 | 143,49 | 1014,00 | 0,44 | 0,77 | 37,48 | 72,78 | 65,97 | 417,32 | 609,68 | 139,85 | 6,59 |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|-------------|----------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | 1 | В | В ₂ | С | А | Е | Са | Р | Mg |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 9 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 40 | 0,66 | 1,65 | 2,92 | 29,16 | 0,02 | 0,02 | 2,75 | - | 0,75 | 11,33 | 16,65 | 7,36 | 0,52 |
| 227 | Рыба припущенная | 60 | 6,71 | 1,50 | 1,57 | 46,50 | 0,04 | 0,05 | 0,32 | 11,03 | 0,20 | 11,04 | 77,37 | 18,40 | 0,38 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,70 | 0,03 | 0,02 | - | - | 0,28 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| 376 | Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | - | - | 0,03 | - | - | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| ИТОГО за завтрак: | | 495 | 13,46 | 8,84 | 70,66 | 415,50 | 0,12 | 0,18 | 3,10 | 11,03 | 1,62 | 41,74 | 183,87 | 53,40 | 2,04 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 40 | 0,54 | 1,30 | 2,58 | 24,16 | 0,01 | 0,02 | 6,84 | - | 3,36 | 10,00 | 11,33 | 6,03 | 0,18 |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 180 | 1,42 | 1,95 | 8,72 | 61,74 | 0,06 | 0,04 | 5,94 | - | 0,88 | 19,22 | 40,30 | 16,40 | 0,63 |
| 289 | Рагу из птицы | 180 | 12,92 | 12,05 | 15,63 | 223,20 | 0,07 | 0,14 | 11,66 | 15,02 | 2,02 | 37,86 | 111,30 | 39,81 | 1,97 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,12 | 27,88 | 114,60 | 0,01 | 0,01 | 0,90 | - | 0,08 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,95 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,84 | 0,17 | 7,41 | 34,49 | 0,02 | 0,05 | - | - | 0,14 | 3,45 | 15,90 | 5,63 | 0,70 |
| ИТОГО за обед: | | 645 | 18,25 | 15,89 | 76,71 | 528,33 | 0,20 | 0,35 | 25,34 | 15,02 | 6,87 | 91,61 | 209,33 | 82,91 | 4,76 |
| ВСЕГО за день: | | 1140 | 31,71 | 24,73 | 147,37 | 943,83 | 0,32 | 0,53 | 28,44 | 26,05 | 8,49 | 133,35 | 393,20 | 136,31 | 6,80 |
| 10 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,38 | 3,80 | 14,36 | 100,00 | 0,07 | 0,15 | 0,66 | 26,40 | 0,30 | 130,40 | 109,50 | 21,34 | 0,52 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,14 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 0,06 | 0,09 | 1,59 | 24,40 | - | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 26 | 2,05 | 0,26 | 12,56 | 60,79 | 0,03 | 0,08 | - | - | 0,34 | 5,98 | 22,62 | 8,58 | 0,29 |
| ИТОГО за завтрак: | | 426 | 10,57 | 7,60 | 44,50 | 279,39 | 0,16 | 0,32 | 2,25 | 50,80 | 0,64 | 288,60 | 256,68 | 51,26 | 1,29 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные соленые (помидоры) | 40 | 0,45 | 0,04 | 1,40 | 8,00 | 0,01 | 0,01 | 4,20 | | 0,28 | 4,00 | 14,00 | 6,00 | 0,32 |
| 99 | Суп из овощей | 180 | 1,14 | 3,59 | 6,59 | 68,58 | 0,05 | 0,04 | 7,47 | - | 1,67 | 25,09 | 35,48 | 14,94 | 0,56 |
| 268 | Котлеты из говядины | 60 | 6,20 | 7,52 | 6,60 | 98,25 | 0,03 | 0,08 | 0,14 | 9,40 | 1,35 | 21,42 | 74,80 | 22,10 | 1,09 |
| 302 | Каша рассыпчатая пшеничная | 100 | 4,21 | 3,00 | 25,90 | 147,50 | 0,08 | 0,07 | - | - | 0,69 | 16,03 | 105,98 | 22,81 | 1,79 |
| 389 | Сок плодовый натуральный | 200 | 0,20 | - | 4,04 | 16,96 | 0,00 | 0,02 | 0,80 | - | 0,04 | 2,80 | 2,80 | 1,60 | 0,56 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,84 | 0,17 | 7,41 | 34,49 | 0,02 | 0,05 | - | - | 0,14 | 3,45 | 15,90 | 5,63 | 0,70 |
| ИТОГО за обед: | | 625 | 15,41 | 14,62 | 66,43 | 443,92 | 0,22 | 0,36 | 12,61 | 9,40 | 4,56 | 79,69 | 275,06 | 82,98 | 5,35 |
| ВСЕГО за день: | | 1051 | 25,98 | 22,22 | 110,93 | 723,31 | 0,38 | 0,68 | 14,86 | 60,20 | 5,20 | 368,29 | 531,74 | 134,24 | 6,64 |