

**Примерное десятидневное меню МКОУ "Углинская СОШ"
обучающихся 1-4 классов в 2021/2022 учебном году**



День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энерг. ценность, ккал | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | Витамины, мг | | | | | |
|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| | | Белки | Жиры | Углев. | | Са | Mg | P | K | F | Se | I | Fe | A | B1 | B2 | PP | D | C |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка картофельная с отварным мясом | 100 | 8,490 | 8,350 | 7,280 | 151,940 | 35,920 | 19,470 | 106,700 | 85,100 | 0,300 | 0,006 | 0,006 | 1,440 | 0,050 | 0,070 | 0,110 | 1,640 | 0,048 | 4,350 |
| Салат из огурцов с растительным маслом | 60 | 0,516 | 4,260 | 1,566 | 46,374 | 18,600 | 9,606 | 25,164 | 88,000 | 0,010 | 0,003 | 0,003 | 0,372 | 0,000 | 0,018 | 0,024 | 0,126 | 0,000 | 5,670 |
| Сыр порционный | 20 | 5,200 | 5,360 | 0,000 | 70,400 | 208,000 | 10,000 | 108,000 | 38,000 | 0,000 | 0,150 | 0,000 | 0,240 | 0,042 | 0,006 | 0,076 | 0,040 | 0,960 | 0,560 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,550 | 0,550 | 10,650 | 54,600 | 29,600 | 0,000 | 0,000 | 44,000 | 0,000 | 0,028 | 0,000 | 0,550 | 0,000 | 0,100 | 0,062 | 0,700 | 0,000 | 0,000 |
| Чай с сахаром | 200 | 12,000 | 3,060 | 13,000 | 49,280 | 11,600 | 4,500 | 4,940 | 12,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,540 | 0,000 | 0,000 | 0,006 | 0,040 | 0,000 | 6,000 |
| Изделие творожное или йогурт с фруктовым наполнителем | 100 | 5,040 | 4,000 | 19,280 | 133,040 | 76,000 | 0,000 | 0,000 | 83,000 | 0,200 | 0,020 | 0,009 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,030 | 0,000 |
| Итого: | 500 | 32,80 | 25,58 | 51,78 | 505,63 | 379,72 | 43,58 | 244,80 | 350,10 | 0,51 | 0,21 | 0,02 | 3,14 | 0,09 | 0,19 | 0,28 | 2,55 | 1,04 | 16,58 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Зеленый горошек отварной | 60 | 1,860 | 0,120 | 3,900 | 24,000 | 12,000 | 12,600 | 37,200 | 75,300 | 0,160 | 0,015 | 0,000 | 0,420 | 0,000 | 0,066 | 0,030 | 0,420 | 0,000 | 6,000 |
| Рассольник со сметаной | 200 | 3,380 | 1,900 | 12,240 | 94,740 | 42,600 | 29,040 | 142,860 | 119,500 | 0,430 | 0,015 | 0,003 | 0,880 | 0,008 | 0,100 | 0,080 | 1,180 | 0,030 | 7,300 |
| Рис отварной | 200 | 11,400 | 9,640 | 54,900 | 360,680 | 18,980 | 180,360 | 270,160 | 100,120 | 0,320 | 0,060 | 0,008 | 6,060 | 0,040 | 0,280 | 0,140 | 3,280 | 0,000 | 0,000 |
| Рыба, тушеная в томате с овощами | 100 | 9,470 | 4,970 | 4,410 | 100,040 | 38,580 | 39,860 | 162,020 | 182,600 | 0,400 | 0,000 | 0,024 | 0,740 | 0,005 | 0,070 | 0,070 | 0,750 | 25,000 | 4,320 |
| Хлеб ржаной (ржано - пшеничный) | 40 | 2,332 | 0,400 | 17,800 | 75,600 | 10,132 | 0,000 | 0,000 | 44,000 | 0,030 | 0,050 | 0,003 | 1,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Компот из свежих фруктов (из яблок) витаминизированный | 200 | 7,760 | 0,000 | 17,860 | 69,380 | 14,220 | 4,140 | 2,140 | 42,600 | 0,030 | 0,000 | 0,002 | 0,480 | 0,000 | 0,006 | 0,004 | 0,060 | 0,000 | 3,200 |
| Итого: | 800 | 36,20 | 17,03 | 111,11 | 724,44 | 136,51 | 266,00 | 614,38 | 564,12 | 1,37 | 0,14 | 0,04 | 9,58 | 0,05 | 0,52 | 0,32 | 5,69 | 25,03 | 20,82 |
| Итого за день: | 1300 | 69,00 | 42,61 | 162,89 | 1230,07 | 516,23 | 309,58 | 859,18 | 914,22 | 1,88 | 0,35 | 0,06 | 12,72 | 0,15 | 0,72 | 0,60 | 8,24 | 26,07 | 37,40 |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энерг. ценность, ккал | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | Витамины, мг | | | | | |
|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| | | Белки | Жиры | Углев. | | Ca | Mg | P | K | F | Se | I | Fe | A | B1 | B2 | PP | D | C |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 100 | 7,850 | 9,060 | 3,210 | 124,930 | 100,820 | 14,400 | 151,500 | 126,800 | 0,400 | 0,005 | 0,002 | 1,320 | 0,220 | 0,040 | 0,300 | 0,160 | 2,000 | 0,180 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,800 | 4,800 | 21,960 | 147,840 | 184,920 | 21,700 | 136,500 | 74,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,180 | 0,220 | 0,040 | 0,200 | 0,160 | 0,000 | 0,900 |
| Бутерброд с сыром и сливочным маслом | 50 | 5,815 | 12,370 | 13,380 | 190,585 | 204,690 | 12,365 | 91,585 | 43,700 | 0,300 | 0,020 | 0,002 | 0,875 | 0,095 | 0,115 | 0,090 | 0,895 | 0,567 | 0,265 |
| Фрукты и ягоды свежие | 200 | 0,840 | 0,840 | 19,580 | 94,000 | 32,000 | 0,000 | 0,000 | 78,000 | 0,080 | 0,003 | 0,002 | 4,420 | 0,000 | 0,080 | 0,040 | 0,580 | 0,000 | 14,000 |
| Итого: | 550 | 19,31 | 27,07 | 58,13 | 557,36 | 522,43 | 48,47 | 379,59 | 322,50 | 0,78 | 0,03 | 0,01 | 6,80 | 0,54 | 0,28 | 0,63 | 1,80 | 2,57 | 15,35 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кукуруза консервированная отварная | 60 | 1,860 | 0,120 | 3,900 | 24,000 | 12,000 | 12,600 | 37,200 | 75,300 | 0,180 | 0,005 | 0,000 | 0,420 | 0,000 | 0,066 | 0,030 | 0,420 | 0,000 | 6,000 |
| Борщ со сметаной | 200 | 3,080 | 1,740 | 5,420 | 64,980 | 59,140 | 24,780 | 127,220 | 85,800 | 0,430 | 0,000 | 0,003 | 0,880 | 0,020 | 0,060 | 6,700 | 0,880 | 0,030 | 9,980 |
| Тефтели из говядины | 90 | 14,058 | 12,150 | 5,481 | 190,107 | 12,357 | 19,530 | 148,374 | 165,100 | 0,500 | 0,080 | 0,006 | 2,304 | 0,009 | 0,063 | 0,135 | 3,564 | 0,382 | 1,080 |
| Рагу овощное | 200 | 5,000 | 6,780 | 19,260 | 168,420 | 128,480 | 50,380 | 142,880 | 84,100 | 0,400 | 0,010 | 0,038 | 1,420 | 0,120 | 0,120 | 0,160 | 1,620 | 0,000 | 11,240 |
| Хлеб ржаной (ржано - пшеничный) | 40 | 2,332 | 0,400 | 17,800 | 75,600 | 10,132 | 0,000 | 0,000 | 44,000 | 0,030 | 0,050 | 0,003 | 1,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Отвар шиповника витаминизированный | 200 | 0,540 | 0,220 | 15,720 | 75,760 | 9,760 | 2,720 | 2,720 | 23,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,012 | 0,040 | 0,200 | 0,000 | 160,000 |
| Итого: | 790 | 26,87 | 21,41 | 67,58 | 598,87 | 231,87 | 110,01 | 458,39 | 477,30 | 1,54 | 0,15 | 0,05 | 0,00 | 0,15 | 0,32 | 7,07 | 6,68 | 0,41 | 188,30 |
| Итого за день: | 1340 | 46,18 | 48,48 | 125,71 | 1156,22 | 754,30 | 158,48 | 837,98 | 799,80 | 2,32 | 0,17 | 0,06 | 46,18 | 0,68 | 0,60 | 7,70 | 8,48 | 2,98 | 203,65 |

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энерг. ценность, ккал | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | Витамины, мг | | | | | |
|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | Белки | Жиры | Углев. | | Ca | Mg | P | K | F | Se | I | Fe | A | B1 | B2 | PP | D | C |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная с тыквой | 200 | 7,380 | 10,520 | 28,880 | 240,560 | 196,300 | 44,440 | 196,920 | 111,300 | 0,320 | 0,009 | 0,005 | 0,920 | 0,260 | 0,100 | 0,180 | 0,640 | 0,020 | 4,100 |
| Бутерброд с сыром и сливочным маслом | 50 | 5,815 | 12,370 | 13,380 | 190,585 | 204,690 | 12,365 | 91,585 | 43,700 | 0,270 | 0,020 | 0,023 | 0,875 | 0,095 | 0,115 | 0,090 | 0,895 | 1,567 | 0,265 |
| Какао с молоком | 200 | 6,200 | 6,400 | 22,360 | 169,820 | 221,140 | 31,780 | 185,420 | 89,700 | 0,220 | 0,014 | 0,002 | 0,700 | 0,280 | 0,040 | 0,240 | 0,240 | 0,040 | 1,080 |
| Фрукты и ягоды свежие | 200 | 0,840 | 0,840 | 19,580 | 94,000 | 32,000 | 0,000 | 0,000 | 78,000 | 0,080 | 0,003 | 0,020 | 4,420 | 0,000 | 0,080 | 0,040 | 0,580 | | 14,000 |
| Итого: | 650 | 20,24 | 30,13 | 84,20 | 694,97 | 654,13 | 88,59 | 473,93 | 322,70 | 0,89 | 0,05 | 0,16 | 6,92 | 0,64 | 0,34 | 0,55 | 2,36 | 1,63 | 19,45 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая для детского питания | 60 | 1,140 | 5,340 | 4,620 | 71,400 | 24,600 | 9,000 | 22,200 | 75,300 | 0,010 | 0,000 | 0,005 | 0,420 | 0,000 | 0,012 | 0,030 | 0,240 | 0,000 | 4,200 |
| Суп овощной на курином бульоне | 200 | 3,440 | 0,500 | 8,360 | 61,200 | 33,100 | 34,420 | 305,940 | 51,440 | 0,430 | 0,000 | 0,003 | 0,880 | 0,000 | 0,160 | 0,140 | 1,740 | 0,001 | 14,340 |
| Гуляш из отварного мяса | 100 | 13,600 | 9,420 | 2,710 | 147,570 | 19,080 | 18,890 | 121,070 | 165,100 | 0,800 | 0,000 | 0,067 | 1,780 | 0,003 | 0,030 | 0,080 | 2,330 | 0,000 | 0,360 |
| Вермишель с маслом | 150 | 5,850 | 6,150 | 31,260 | 207,375 | 6,315 | 8,325 | 37,650 | 85,700 | 0,490 | 0,000 | 0,031 | 0,810 | 0,045 | 0,060 | 0,015 | 0,540 | 0,160 | 0,000 |
| Хлеб ржаной (ржано - пшеничный) | 40 | 2,332 | 0,400 | 17,800 | 75,600 | 10,132 | 0,000 | 0,000 | 44,000 | 0,030 | 0,050 | 0,003 | 1,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Сок фруктовый или овощной | 200 | 1,000 | 0,200 | 20,200 | 92,000 | 14,000 | 8,000 | 14,000 | 130,100 | 0,320 | 0,003 | 0,004 | 2,800 | 0,000 | 0,020 | 0,020 | 0,200 | 0,000 | 4,000 |
| Итого: | 750 | 27,36 | 22,01 | 84,95 | 655,15 | 107,23 | 78,64 | 500,86 | 551,64 | 2,08 | 0,05 | 0,11 | 7,69 | 0,05 | 0,28 | 0,29 | 5,05 | 0,16 | 22,90 |
| Итого за день: | 1400 | 47,60 | 52,14 | 169,15 | 1350,11 | 761,36 | 167,22 | 974,79 | 874,34 | 2,97 | 0,10 | 0,28 | 14,61 | 0,68 | 0,62 | 0,84 | 7,41 | 1,79 | 42,35 |

День: черверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энерг. ценность, ккал | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | Витамины, мг | | | | | |
|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| | | Белки | Жиры | Углев. | | Ca | Mg | P | K | F | Se | I | Fe | A | B1 | B2 | PP | D | C |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сырники творожные запеченные | 100 | 17,700 | 13,470 | 13,060 | 249,910 | 146,260 | 21,620 | 218,580 | 114,100 | 0,330 | 0,030 | 0,009 | 0,770 | 0,080 | 0,060 | 0,280 | 0,510 | 0,326 | 0,230 |
| Соус молочный сладкий | 30 | 1,242 | 1,032 | 2,424 | 35,307 | 38,841 | 4,899 | 30,735 | 43,700 | 0,170 | 0,002 | 0,074 | 0,069 | 0,051 | 0,009 | 0,039 | 0,057 | 0,050 | 0,099 |
| Бутерброд с сыром и сливочным маслом | 50 | 5,815 | 12,370 | 13,380 | 190,585 | 204,690 | 12,365 | 91,585 | 93,780 | 0,270 | 0,020 | 0,024 | 0,875 | 0,095 | 0,115 | 0,090 | 0,895 | 0,867 | 0,265 |
| Чай с сахаром | 200 | 12,000 | 3,060 | 13,000 | 49,280 | 11,600 | 4,500 | 4,940 | 12,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,540 | 0,000 | 0,000 | 0,006 | 0,040 | 0,000 | 6,000 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,550 | 0,550 | 10,650 | 54,600 | 29,600 | 0,000 | 0,000 | 44,000 | 0,030 | 0,028 | 0,000 | 0,550 | 0,000 | 0,100 | 0,062 | 0,700 | 0,000 | 0,000 |
| Фрукты и ягоды свежие | 200 | 0,840 | 0,840 | 19,580 | 94,000 | 32,000 | 0,000 | 0,000 | 78,000 | 0,080 | 0,003 | 0,020 | 4,420 | 0,000 | 0,080 | 0,040 | 0,580 | 0,000 | 14,000 |
| Итого: | 600 | 39,15 | 31,32 | 72,09 | 673,68 | 462,99 | 43,38 | 345,84 | 385,58 | 0,01 | 0,08 | 0,13 | 7,22 | 0,23 | 0,36 | 0,52 | 2,78 | 1,24 | 20,59 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с яблоками с растительным маслом | 60 | 0,570 | 4,302 | 6,264 | 65,466 | 22,404 | 16,158 | 23,034 | 75,300 | 0,010 | 0,002 | 0,003 | 0,660 | 0,000 | 0,030 | 0,030 | 0,438 | 0,000 | 3,354 |
| Щи со сметаной | 200 | 1,680 | 1,340 | 7,380 | 49,320 | 51,800 | 21,600 | 43,120 | 85,300 | 0,430 | 0,007 | 0,003 | 0,620 | 0,020 | 0,060 | 0,040 | 0,720 | 0,008 | 19,740 |
| Картофель и овощи, тушеные в соусе | 150 | 3,105 | 5,295 | 13,920 | 141,465 | 28,350 | 29,565 | 81,450 | 144,100 | 0,420 | 0,010 | 0,038 | 1,125 | 0,030 | 0,105 | 0,075 | 1,245 | 0,000 | 7,590 |
| Котлеты рыбные паровые | 90 | 22,815 | 0,801 | 5,823 | 113,319 | 38,880 | 21,447 | 246,312 | 154,700 | 2,490 | 0,100 | 0,010 | 0,333 | 0,009 | 0,018 | 0,144 | 2,232 | 23,340 | 0,000 |
| Хлеб ржаной (ржано - пшеничный) | 40 | 2,332 | 0,400 | 17,800 | 75,600 | 10,132 | 0,000 | 0,000 | 44,000 | 0,030 | 0,050 | 0,003 | 1,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Компот из свежемороженых ягод витаминизированный | 200 | 0,200 | 0,080 | 17,420 | 69,440 | 7,520 | 6,200 | 6,600 | 42,600 | 0,030 | 0,000 | 0,002 | 0,300 | 0,000 | 0,006 | 0,008 | 0,060 | 0,000 | 40,000 |
| Итого: | 740 | 30,70 | 12,22 | 68,61 | 514,61 | 159,09 | 94,97 | 400,52 | 546,00 | 3,41 | 0,17 | 0,06 | 4,04 | 0,06 | 0,22 | 0,30 | 4,70 | 23,35 | 70,68 |
| Итого за день: | 1340 | 69,85 | 43,54 | 140,70 | 1188,29 | 622,08 | 138,35 | 746,36 | 931,58 | 3,42 | 0,25 | 0,19 | 11,26 | 0,29 | 0,58 | 0,81 | 7,48 | 24,59 | 91,28 |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энерг. ценность, ккал | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | Витамины, мг | | | | | |
|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | Белки | Жиры | Углев. | | Ca | Mg | P | K | F | Se | I | Fe | A | B1 | B2 | PP | D | C |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,760 | 10,420 | 25,860 | 224,940 | 185,860 | 37,240 | 182,400 | 75,000 | 0,320 | 0,009 | 0,005 | 0,720 | 0,260 | 0,100 | 0,200 | 0,440 | 0,023 | 0,900 |
| Сыр порционный | 20 | 5,200 | 5,360 | 0,000 | 70,400 | 208,000 | 10,000 | 108,000 | 38,000 | 0,000 | 0,015 | 0,000 | 0,240 | 0,042 | 0,006 | 0,076 | 0,040 | 0,960 | 0,560 |
| Какао с молоком | 200 | 6,200 | 6,400 | 22,360 | 169,820 | 221,140 | 31,780 | 185,420 | 89,700 | 0,220 | 0,001 | 0,002 | 0,700 | 0,280 | 0,040 | 0,240 | 0,240 | 0,040 | 1,080 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,325 | 0,825 | 15,975 | 81,900 | 44,400 | 0,000 | 0,000 | 44,000 | 0,000 | 0,028 | 0,000 | 0,825 | 0,000 | 0,150 | 0,093 | 1,050 | 0,000 | 0,000 |
| Масло сливочное несоленое | 15 | 0,150 | 12,450 | 0,150 | 112,200 | 1,800 | 0,000 | 0,000 | 15,000 | 0,030 | 0,001 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,015 | 0,000 | 1,500 | 0,000 |
| Фрукты и ягоды свежие | 100 | 0,420 | 0,420 | 9,790 | 47,000 | 16,000 | 0,000 | 0,000 | 78,000 | 0,080 | 0,003 | 0,002 | 2,210 | 0,000 | 0,040 | 0,020 | 0,290 | 0,000 | 7,000 |
| Итого: | 565 | 21,06 | 35,88 | 74,14 | 706,26 | 677,20 | 79,02 | 475,82 | 339,70 | 0,65 | 0,06 | 0,01 | 4,70 | 0,58 | 0,34 | 0,64 | 2,06 | 2,52 | 9,54 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом | 60 | 0,996 | 4,254 | 5,100 | 62,118 | 21,954 | 12,912 | 26,286 | 113,200 | 0,010 | 0,007 | 0,000 | 0,810 | 0,000 | 0,012 | 0,024 | 0,144 | 0,000 | 2,886 |
| Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной | 200 | 3,780 | 2,000 | 15,500 | 112,520 | 42,080 | 34,340 | 158,420 | 70,970 | 0,430 | 0,002 | 0,003 | 1,140 | 0,008 | 0,140 | 0,100 | 1,680 | 0,030 | 11,720 |
| Жаркое по - домашнему | 250 | 13,275 | 13,575 | 24,250 | 304,675 | 36,375 | 57,900 | 212,850 | 210,900 | 0,760 | 0,000 | 0,010 | 2,950 | 0,025 | 0,200 | 0,175 | 4,400 | 0,000 | 5,125 |
| Хлеб ржаной (ржано - пшеничный) | 40 | 2,332 | 0,400 | 17,800 | 75,600 | 10,132 | 0,000 | 0,000 | 44,000 | 0,030 | 0,005 | 0,003 | 1,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Фрукты и ягоды свежие | 150 | 0,630 | 0,630 | 14,685 | 70,500 | 24,000 | 0,000 | 0,000 | 78,000 | 0,080 | 0,003 | 0,020 | 3,315 | 0,000 | 0,060 | 0,030 | 0,435 | 0,000 | 10,500 |
| Компот из свежих фруктов (из яблок) витаминизированный | 200 | 7,760 | 0,000 | 17,860 | 69,380 | 14,220 | 4,140 | 2,140 | 42,600 | 0,030 | 0,000 | 0,002 | 0,480 | 0,000 | 0,006 | 0,004 | 0,060 | 0,000 | 3,200 |
| Итого: | 900 | 28,77 | 20,86 | 95,20 | 694,79 | 148,76 | 109,29 | 399,70 | 559,67 | 2,37 | 0,02 | 0,04 | 9,70 | 0,03 | 0,42 | 0,33 | 6,72 | 0,03 | 33,43 |
| Итого за день: | 1465 | 49,83 | 56,73 | 169,33 | 1401,05 | 825,96 | 188,31 | 875,52 | 899,37 | 3,02 | 0,07 | 0,05 | 14,39 | 0,62 | 0,75 | 0,98 | 8,78 | 2,55 | 42,97 |

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энерг. ценность, ккал | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | Витамины, мг | | | | | |
|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| | | Белки | Жиры | Углев. | | Ca | Mg | P | K | F | Se | I | Fe | A | B1 | B2 | PP | D | C |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суфле творожное | 100 | 14,300 | 8,970 | 12,280 | 192,800 | 140,710 | 19,730 | 193,850 | 154,000 | 0,590 | 0,002 | 0,003 | 0,660 | 0,090 | 0,050 | 0,250 | 0,400 | 0,017 | 0,250 |
| Соус сметанный | 30 | 0,495 | 1,437 | 0,885 | 23,091 | 9,816 | 1,470 | 7,698 | 63,400 | 0,140 | 0,006 | 0,006 | 0,045 | 0,009 | 0,006 | 0,009 | 0,033 | 0,800 | 0,021 |
| Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую | 50 | 6,375 | 5,750 | 0,375 | 78,500 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 86,000 | 0,050 | 0,300 | 0,006 | 1,250 | 0,000 | 0,000 | 0,220 | 0,125 | 2,200 | 27,500 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,550 | 0,550 | 10,650 | 54,600 | 29,600 | 0,000 | 0,000 | 44,000 | 0,000 | 0,028 | 0,000 | 0,550 | 0,000 | 0,100 | 0,062 | 0,700 | 0,000 | 0,000 |
| Какао с молоком | 200 | 6,200 | 6,400 | 22,360 | 169,820 | 221,140 | 31,780 | 185,420 | 89,700 | 0,210 | 0,001 | 0,002 | 0,700 | 0,280 | 0,040 | 0,240 | 0,240 | 0,040 | 1,080 |
| Фрукты и ягоды свежие | 200 | 0,840 | 0,840 | 19,580 | 94,000 | 32,000 | 0,000 | 0,000 | 78,000 | 0,080 | 0,003 | 0,020 | 4,420 | 0,000 | 0,080 | 0,040 | 0,580 | 0,000 | 14,000 |
| Итого: | 600 | 29,76 | 23,95 | 66,13 | 612,81 | 433,27 | 52,98 | 386,97 | 515,10 | 1,07 | 0,34 | 0,04 | 7,63 | 0,38 | 0,28 | 0,82 | 2,08 | 3,06 | 42,85 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом | 60 | 0,660 | 4,290 | 2,700 | 53,214 | 9,696 | 10,944 | 18,048 | 75,300 | 0,010 | 0,004 | 0,003 | 0,510 | 0,000 | 0,036 | 0,024 | 0,258 | 0,000 | 10,584 |
| Суп гороховый вегетарианский | 200 | 5,720 | 0,480 | 16,120 | 101,880 | 47,840 | 37,220 | 83,560 | 161,750 | 0,430 | 0,092 | 0,003 | 2,120 | 0,020 | 0,200 | 0,060 | 0,920 | 0,000 | 4,260 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,255 | 4,680 | 8,040 | 123,900 | 55,080 | 23,340 | 82,005 | 257,100 | 0,210 | 0,050 | 0,050 | 0,735 | 0,090 | 0,105 | 10,530 | 0,960 | 0,010 | 3,135 |
| Курица отварная | 100 | 22,260 | 14,210 | 0,000 | 232,470 | 16,900 | 18,300 | 142,400 | 128,000 | 0,000 | 0,210 | 0,010 | 1,240 | 19,800 | 0,120 | 0,120 | 4,570 | 0,000 | 1,340 |
| Хлеб ржаной (ржано - пшеничный) | 40 | 2,332 | 0,400 | 17,800 | 75,600 | 10,132 | 0,000 | 0,000 | 44,000 | 0,030 | 0,050 | 0,003 | 1,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Изделие творожное или йогурт с фруктовым наполнителем | 100 | 5,040 | 4,000 | 19,280 | 133,040 | 76,000 | 0,000 | 0,000 | 83,000 | 0,200 | 0,020 | 0,009 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,030 | 0,000 |
| Компот из свежих фруктов (из яблок) витаминизированный | 200 | 7,760 | 0,000 | 17,860 | 69,380 | 14,220 | 4,140 | 2,140 | 42,600 | 0,030 | 0,000 | 0,002 | 0,480 | 0,000 | 0,006 | 0,004 | 0,060 | 0,000 | 3,200 |
| Итого: | 850 | 47,03 | 28,06 | 81,80 | 789,48 | 229,87 | 93,94 | 328,15 | 791,75 | 0,91 | 0,43 | 0,08 | 6,09 | 19,91 | 0,47 | 10,74 | 6,77 | 0,04 | 22,52 |
| Итого за день: | 1450 | 76,79 | 52,01 | 147,93 | 1402,30 | 663,13 | 146,92 | 715,12 | 1306,85 | 1,98 | 0,77 | 0,12 | 13,71 | 20,29 | 0,74 | 11,56 | 8,85 | 3,10 | 65,37 |

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энерг. ценность, ккал | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | Витамины, мг | | | | | |
|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | Белки | Жиры | Углев. | | Ca | Mg | P | K | F | Se | I | Fe | A | B1 | B2 | PP | D | C |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная Дружба жидкая | 205 | 6,478 | 10,435 | 26,999 | 23,739 | 188,580 | 34,830 | 178,535 | 111,300 | 0,320 | 0,020 | 0,005 | 0,554 | 0,267 | 0,082 | 0,205 | 0,451 | 0,077 | 0,923 |
| Какао с молоком | 200 | 6,200 | 6,400 | 22,360 | 169,820 | 221,140 | 31,780 | 185,420 | 89,700 | 0,220 | 0,001 | 0,002 | 0,700 | 0,280 | 0,040 | 0,240 | 0,240 | 0,040 | 1,080 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,550 | 0,550 | 10,650 | 54,600 | 29,600 | 0,000 | 0,000 | 44,000 | 0,000 | 0,028 | 0,000 | 0,550 | 0,000 | 0,100 | 0,062 | 0,700 | 0,000 | 0,000 |
| Масло сливочное несоленое | 15 | 0,150 | 12,450 | 0,150 | 112,200 | 1,800 | 0,000 | 0,000 | 15,000 | 0,030 | 0,001 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,015 | 0,000 | 1,500 | 0,000 |
| Фрукты и ягоды свежие | 200 | 0,840 | 0,840 | 19,580 | 94,000 | 32,000 | 0,000 | 0,000 | 78,000 | 0,080 | 0,003 | 0,020 | 4,420 | 0,000 | 0,080 | 0,040 | 0,580 | 0,000 | 14,000 |
| Итого: | 640 | 15,22 | 30,67 | 79,74 | 454,36 | 473,12 | 66,61 | 363,95 | 338,00 | 0,65 | 0,05 | 0,03 | 6,22 | 0,55 | 0,30 | 0,56 | 1,97 | 1,62 | 16,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из огурцов с растительным маслом | 60 | 0,516 | 4,260 | 1,566 | 46,374 | 18,600 | 9,606 | 25,164 | 75,300 | 0,010 | 0,150 | 0,003 | 0,372 | 0,000 | 0,018 | 0,024 | 0,126 | 0,960 | 5,670 |
| Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной | 200 | 3,780 | 2,000 | 15,500 | 112,520 | 42,080 | 34,340 | 158,420 | 70,970 | 0,430 | 0,002 | 0,008 | 1,140 | 0,008 | 0,140 | 0,100 | 1,680 | 0,030 | 11,720 |
| Печень по-строгановски | 100 | 16,730 | 15,780 | 4,250 | 225,820 | 38,440 | 25,170 | 150,670 | 167,000 | 0,660 | 0,100 | 0,005 | 2,260 | 0,030 | 0,040 | 0,110 | 2,280 | 0,060 | 0,480 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,550 | 7,230 | 41,175 | 270,510 | 14,235 | 135,270 | 202,620 | 111,300 | 0,320 | 0,000 | 0,007 | 4,545 | 0,030 | 0,210 | 0,105 | 2,460 | 0,000 | 0,000 |
| Хлеб ржаной (ржано - пшеничный) | 40 | 2,332 | 0,400 | 17,800 | 75,600 | 10,132 | 0,000 | 0,000 | 64,000 | 0,030 | 0,055 | 0,003 | 1,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Фрукты и ягоды свежие | 200 | 0,840 | 0,840 | 19,580 | 94,000 | 32,000 | 0,000 | 0,000 | 78,000 | 0,080 | 0,003 | 0,020 | 4,420 | 0,000 | 0,080 | 0,040 | 0,580 | 0,000 | 14,000 |
| Компот из сухофруктов витаминизированный | 200 | 1,040 | 0,000 | 26,960 | 107,440 | 41,140 | 22,960 | 29,200 | 42,600 | 0,030 | 0,000 | 0,002 | 0,680 | 0,000 | 0,020 | 0,040 | 0,600 | 0,000 | 0,800 |
| Итого: | 950 | 33,79 | 30,51 | 126,83 | 932,26 | 196,63 | 227,35 | 566,07 | 609,17 | 1,56 | 0,31 | 0,05 | 14,42 | 0,07 | 0,51 | 0,42 | 7,73 | 1,05 | 32,67 |
| Итого за день: | 1590 | 49,01 | 61,18 | 206,57 | 1386,62 | 669,75 | 293,96 | 930,03 | 947,17 | 2,21 | 0,36 | 0,08 | 20,64 | 0,61 | 0,81 | 0,98 | 9,70 | 2,67 | 48,67 |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энерг. ценность, ккал | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | Витамины, мг | | | | | |
|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| | | Белки | Жиры | Углев. | | Ca | Mg | P | K | F | Se | I | Fe | A | B1 | B2 | PP | D | C |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 100 | 7,850 | 9,060 | 3,210 | 124,930 | 100,820 | 14,400 | 151,500 | 163,800 | 0,540 | 0,500 | 0,002 | 1,320 | 0,220 | 0,040 | 0,300 | 0,160 | 2,000 | 0,180 |
| Салат из моркови с яблоками с растительным маслом | 60 | 0,570 | 4,302 | 6,264 | 65,466 | 22,404 | 16,158 | 23,034 | 205,550 | 0,010 | 0,220 | 0,003 | 0,660 | 0,000 | 0,030 | 0,030 | 0,438 | 0,000 | 3,354 |
| Печенье витаминизированное | 50 | 10,250 | 5,750 | 33,000 | 235,000 | 7,750 | 0,000 | 0,000 | 85,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 1,000 | 0,000 | 0,000 | 1,025 | 0,000 | 0,000 | 28,000 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,550 | 0,550 | 10,650 | 54,600 | 29,600 | 0,000 | 0,000 | 44,000 | 0,000 | 0,280 | 0,000 | 0,550 | 0,000 | 0,100 | 0,062 | 0,700 | 0,000 | 0,000 |
| Масло сливочное несоленое | 15 | 0,150 | 12,450 | 0,150 | 112,200 | 1,800 | 0,000 | 0,000 | 15,000 | 0,030 | 0,010 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,015 | 0,000 | 1,500 | 0,000 |
| Чай с сахаром | 200 | 12,000 | 3,060 | 13,000 | 49,280 | 11,600 | 4,500 | 4,940 | 12,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,540 | 0,000 | 0,000 | 0,006 | 0,040 | 0,000 | 6,000 |
| Изделие творожное или йогурт с фруктовым наполнителем | 100 | 5,040 | 4,000 | 19,280 | 133,040 | 76,000 | 0,000 | 0,000 | 83,000 | 0,200 | 0,020 | 0,009 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,030 | 0,000 |
| Итого: | 545 | 37,41 | 39,17 | 85,55 | 774,52 | 249,97 | 35,06 | 179,47 | 608,35 | 0,78 | 1,03 | 0,01 | 4,07 | 0,22 | 0,17 | 1,44 | 1,34 | 3,53 | 37,53 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из капусты и моркови с растительным маслом | 60 | 0,990 | 4,254 | 2,946 | 54,462 | 27,936 | 11,328 | 20,160 | 169,300 | 0,010 | 0,249 | 0,030 | 0,354 | 0,000 | 0,018 | 0,024 | 0,432 | 0,000 | 15,456 |
| Суп рыбный из консервов | 200 | 8,140 | 2,080 | 13,320 | 120,680 | 86,340 | 43,520 | 131,220 | 81,040 | 0,430 | 0,004 | 0,003 | 1,040 | 0,006 | 0,080 | 0,080 | 2,220 | 12,500 | 6,420 |
| Макароны отварные с маслом | 150 | 5,850 | 6,150 | 31,260 | 207,375 | 6,315 | 8,325 | 37,650 | 87,700 | 0,490 | 0,000 | 0,030 | 0,810 | 0,045 | 0,060 | 0,015 | 0,540 | 0,160 | 0,000 |
| Котлета мясная рубленая паровая | 90 | 13,239 | 5,319 | 4,896 | 112,545 | 12,240 | 18,558 | 113,049 | 154,700 | 0,740 | 0,008 | 0,010 | 0,918 | 0,000 | 0,054 | 0,108 | 2,943 | 0,000 | 0,000 |
| Хлеб ржаной (ржано - пшеничный) | 40 | 2,332 | 0,400 | 17,800 | 75,600 | 10,132 | 0,000 | 0,000 | 44,000 | 0,030 | 0,050 | 0,003 | 1,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Компот из кураги витаминизированный | 200 | 1,040 | 0,000 | 26,960 | 107,440 | 41,140 | 22,960 | 29,200 | 62,600 | 0,080 | 0,000 | 0,002 | 0,680 | 0,000 | 0,020 | 0,040 | 0,600 | 0,000 | 0,800 |
| Итого: | 740 | 31,59 | 18,20 | 97,18 | 678,10 | 184,10 | 104,69 | 331,28 | 599,34 | 1,78 | 0,31 | 0,08 | 4,80 | 0,05 | 0,23 | 0,27 | 6,74 | 12,66 | 22,68 |
| Итого за день: | 1285 | 69,00 | 57,38 | 182,74 | 1452,62 | 434,08 | 139,75 | 510,75 | 1207,69 | 2,56 | 1,34 | 0,09 | 8,87 | 0,27 | 0,40 | 1,71 | 8,07 | 16,19 | 60,21 |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энерг. ценность, ккал | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | Витамины, мг | | | | | |
|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | Белки | Жиры | Углев. | | Ca | Mg | P | K | F | Se | I | Fe | A | B1 | B2 | PP | D | C |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 200 | 6,660 | 11,000 | 22,640 | 216,440 | 190,820 | 46,360 | 201,200 | 111,300 | 0,320 | 0,008 | 0,005 | 0,900 | 0,260 | 0,100 | 0,200 | 0,340 | 0,022 | 0,900 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,550 | 0,550 | 10,650 | 54,600 | 29,600 | 0,000 | 0,000 | 64,000 | 0,000 | 0,028 | 0,000 | 0,550 | 0,000 | 0,100 | 0,062 | 0,700 | 0,000 | 0,000 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,800 | 4,800 | 21,960 | 147,840 | 184,920 | 21,700 | 136,500 | 74,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,180 | 0,220 | 0,040 | 0,200 | 0,160 | 0,000 | 0,900 |
| Масло сливочное несоленое | 15 | 0,150 | 12,450 | 0,150 | 112,200 | 1,800 | 0,000 | 0,000 | 15,000 | 0,030 | 0,010 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,015 | 0,000 | 1,500 | 0,000 |
| Фрукты и ягоды свежие | 200 | 0,840 | 0,840 | 19,580 | 94,000 | 32,000 | 0,000 | 0,000 | 78,000 | 0,080 | 0,030 | 0,002 | 4,420 | 0,000 | 0,080 | 0,040 | 0,580 | 0,000 | 14,000 |
| Итого: | 635 | 14,00 | 29,64 | 74,98 | 625,08 | 439,14 | 68,06 | 337,70 | 342,30 | 0,43 | 0,08 | 0,01 | 6,05 | 0,48 | 0,32 | 0,52 | 1,78 | 1,52 | 15,80 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из отварной моркови с яблоком с соусом салатным | 60 | 0,714 | 4,434 | 4,416 | 61,248 | 16,200 | 10,974 | 16,128 | 75,300 | 0,010 | 0,002 | 0,003 | 0,468 | 0,000 | 0,018 | 0,024 | 0,276 | 0,000 | 2,328 |
| Суп гороховый вегетарианский | 200 | 5,720 | 0,480 | 16,120 | 101,880 | 47,840 | 37,220 | 83,560 | 161,750 | 0,430 | 0,001 | 0,002 | 2,120 | 0,020 | 0,200 | 0,060 | 0,920 | 0,000 | 4,260 |
| Котлета из мяса кур | 90 | 13,680 | 4,788 | 5,508 | 110,268 | 12,240 | 18,558 | 113,049 | 154,700 | 0,160 | 0,700 | 0,010 | 0,918 | 0,000 | 0,054 | 0,108 | 2,943 | 0,000 | 0,000 |
| Капуста тушеная | 150 | 3,180 | 6,720 | 6,975 | 119,700 | 88,950 | 36,195 | 69,960 | 168,300 | 0,160 | 0,070 | 0,004 | 1,260 | 0,030 | 0,045 | 0,060 | 1,035 | 0,000 | 16,950 |
| Хлеб ржаной (ржано - пшеничный) | 40 | 2,332 | 0,400 | 17,800 | 75,600 | 10,132 | 0,000 | 0,000 | 44,000 | 0,030 | 0,050 | 0,003 | 1,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Фрукты и ягоды свежие | 200 | 0,840 | 0,840 | 19,580 | 94,000 | 32,000 | 0,000 | 0,000 | 78,000 | 0,080 | 0,003 | 0,020 | 4,420 | 0,000 | 0,080 | 0,040 | 0,580 | 0,000 | 14,000 |
| Компот из свежемороженых ягод витаминизированный | 200 | 0,200 | 0,080 | 17,420 | 69,440 | 7,520 | 6,200 | 6,600 | 92,600 | 0,030 | 0,000 | 0,002 | 0,300 | 0,000 | 0,006 | 0,008 | 0,060 | 0,000 | 40,000 |
| Итого: | 940 | 26,67 | 17,74 | 87,82 | 632,14 | 214,88 | 109,15 | 289,30 | 774,65 | 0,90 | 0,83 | 0,04 | 10,49 | 0,05 | 0,40 | 0,30 | 5,81 | 0,00 | 77,54 |
| Итого за день: | 1575 | 40,67 | 47,38 | 162,80 | 1257,22 | 654,02 | 177,21 | 627,00 | 1116,95 | 1,33 | 0,90 | 0,05 | 16,54 | 0,53 | 0,72 | 0,82 | 7,59 | 1,52 | 93,34 |

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энерг. ценность, ккал | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | Витамины, мг | | | | | |
|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| | | Белки | Жиры | Углев. | | Ca | Mg | P | K | F | Se | I | Fe | A | B1 | B2 | PP | D | C |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная жидкая с изюмом | 205 | 6,191 | 10,209 | 32,103 | 245,324 | 193,459 | 34,379 | 179,765 | 111,300 | 0,320 | 0,022 | 0,005 | 0,574 | 0,267 | 0,062 | 0,226 | 0,513 | 0,077 | 0,923 |
| Оладьи с яблоками | 100 | 7,250 | 4,950 | 33,770 | 201,050 | 75,700 | 28,930 | 119,410 | 123,700 | 0,100 | 0,002 | 0,040 | 1,450 | 0,030 | 0,140 | 0,160 | 1,250 | 0,200 | 1,810 |
| Какао с молоком | 200 | 6,200 | 6,400 | 22,360 | 169,820 | 221,140 | 31,780 | 185,420 | 89,700 | 0,210 | 0,014 | 0,002 | 0,700 | 0,280 | 0,040 | 0,240 | 0,240 | 0,040 | 1,080 |
| Плоды и ягоды свежие | 200 | 0,840 | 0,840 | 19,580 | 94,000 | 32,000 | 0,000 | 0,000 | 78,000 | 8,000 | 0,003 | 0,020 | 4,420 | 0,000 | 0,080 | 0,040 | 0,580 | 0,000 | 14,000 |
| Итого: | 705 | 20,48 | 22,40 | 107,81 | 710,19 | 522,30 | 95,09 | 484,59 | 402,70 | 8,63 | 0,04 | 0,07 | 7,14 | 0,58 | 0,32 | 0,67 | 2,58 | 0,32 | 17,81 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет с растительным маслом | 60 | 0,966 | 3,114 | 5,040 | 54,906 | 16,020 | 13,164 | 28,254 | 75,300 | 0,130 | 0,003 | 0,001 | 0,540 | 0,000 | 0,036 | 0,030 | 0,390 | 0,000 | 6,600 |
| Суп овощной на курином бульоне | 200 | 3,440 | 0,500 | 8,360 | 61,200 | 33,100 | 34,420 | 305,940 | 51,440 | 0,430 | 0,010 | 0,002 | 0,880 | 0,000 | 0,160 | 0,140 | 1,740 | 0,001 | 14,340 |
| Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 250 | 24,975 | 21,525 | 31,200 | 423,175 | 95,000 | 78,150 | 423,950 | 170,500 | 0,980 | 0,002 | 0,003 | 2,450 | 0,150 | 0,275 | 0,250 | 3,125 | 30,000 | 18,400 |
| Хлеб ржаной (ржано - пшеничный) | 40 | 2,332 | 0,400 | 17,800 | 75,600 | 10,132 | 0,000 | 0,000 | 44,000 | 0,030 | 0,005 | 0,003 | 1,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Компот из сухофруктов витаминизированный | 200 | 1,040 | 0,000 | 26,960 | 107,440 | 41,140 | 22,960 | 29,200 | 42,600 | 0,030 | 0,000 | 0,002 | 0,680 | 0,000 | 0,020 | 0,040 | 0,600 | 0,000 | 0,800 |
| Итого: | 750 | 32,75 | 25,54 | 89,36 | 722,32 | 195,39 | 148,69 | 787,34 | 383,84 | 1,60 | 0,02 | 0,01 | 5,55 | 0,15 | 0,49 | 0,46 | 5,86 | 30,00 | 40,14 |
| Итого за день: | 1455 | 53,23 | 47,94 | 197,17 | 1432,51 | 717,69 | 243,78 | 1271,94 | 786,54 | 10,23 | 0,06 | 0,08 | 12,69 | 0,73 | 0,81 | 1,13 | 8,44 | 30,32 | 57,95 |