

Утверждаю 
И.о директора МБОУ Таскинская СОШ
Т.И. Шелехова
Приказ № 02-01-82/2
От 30.08.2024 г.

Примерное десятидневное меню горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях в осенний – зимний период в возрасте от 6 до 10 лет.

МБОУ Таскинская СОШ

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод м, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 80 | 0,9 | 3,0 | 4,9 | 49,4 | 0 | 2,3 | 0 | 1,4 | 19 | 11,3 | 22,2 | 0,7 | 33 | 2011 |
| БИТОНЧИ КУРИНЫЕ | 180 | 11 | 11 | 15 | 260 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 285 | 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 11,3 | 11,0 | 50,7 | 345,9 | 0,3 | 0 | 0,1 | 0,3 | 29,9 | 186,4 | 249,2 | 5,9 | 181 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,3 | 3,4 | 14,5 | 102,5 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 109,0 | 19,9 | 83,8 | 0,5 | 433 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 20,1 | 1,2 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 9,9 | 25,2 | 0,6 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 620 | 30,8 | 25,9 | 112,9 | 889,0 | 0,4 | 2,8 | 0,1 | 9,0 | 170,1 | 213,2 | 405,5 | 8,9 | | |
| Всего за день: | | 30,8 | 28,9 | 112,9 | 889,0 | 0,4 | 2,8 | 0,1 | 9,0 | 170,1 | 213,2 | 405,5 | 8,9 | | |

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод м, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 80 | 0,7 | 0,1 | 6,8 | 31,2 | 0 | 1,2 | 1,1 | 0,4 | 26,6 | 19,7 | 28,5 | 0,5 | 41 | 2011 |
| РАССОЛЬНИК | 200 | 1,8 | 5,3 | 11,3 | 101,3 | 0,1 | 5,5 | 0,2 | 0,3 | 27,7 | 19,6 | 47,4 | 0,8 | 89 | 2008 |
| КУРИНАЯ ГРУДКА ОТВАРНАЯ | 80 | 12,8 | 13 | 0 | 168,1 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,4 | 11,8 | 108,1 | 1,1 | 307 | 2008 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 200 | 2,8 | 10,6 | 17,1 | 175,8 | 0,1 | 14,2 | 0,8 | 2,3 | 50,8 | 25,3 | 69,3 | 1,4 | 351 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,1 | 111,1 | 0 | 1,6 | 0 | 0,3 | 13,2 | 4,4 | 4 | 0,8 | 394 | 2008 |
| ВАФЛИ | 30 | 0,6 | 1 | 22,2 | 106,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,8 | 3 | 10,8 | 0,5 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 20,1 | 1,2 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,6 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,6 | | 2008 |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0 | 10 | 0 | 0,6 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 940 | 24,6 | 31,1 | 128,1 | 896,6 | 0,5 | 33,0 | 2,2 | 5,6 | 184,1 | 120,7 | 338,8 | 9,3 | | |
| Всего за день: | | 24,6 | 31,1 | 128,1 | 896,6 | 0,5 | 33,0 | 2,2 | 5,6 | 184,1 | 120,7 | 338,8 | 9,3 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|----------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод м, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 50 | 1,1 | 1,2 | 4,1 | 32,0 | 0 | 6,8 | 0 | 0,5 | 21,9 | 8,1 | 15,5 | 0,5 | 139 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 4,2 | 5,6 | 28,4 | 188,9 | 0,2 | 13,8 | 0 | 0,3 | 47,3 | 38,8 | 112,1 | 1,5 | 335 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ | 100 | 10,1 | 17,5 | 6,8 | 232,8 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 16,2 | 20,7 | 97,2 | 0,9 | 285 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 3,0 | 3,1 | 15,4 | 101,8 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 100,0 | 14,8 | 76,4 | 0,2 | 432 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 6,9 | 9,9 | 25,2 | 0,6 | | 2008 |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,5 | 0 | 9,7 | 0 | 0,6 | 15,5 | 7,7 | 10,6 | 2,1 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 720 | 23,1 | 29,3 | 94,0 | 733,2 | 0,5 | 32,8 | 0 | 2,7 | 221,2 | 105,7 | 365,1 | 7,0 | | |
| Всего за день: | | 23,1 | 29,3 | 94,0 | 733,2 | 0,5 | 32,8 | 0 | 2,7 | 221,2 | 105,7 | 365,1 | 7,0 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод м, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОХОМ | 50 | 1,0 | 3,7 | 5,4 | 58,4 | 0 | 3,9 | 0 | 1,8 | 7,8 | 10,0 | 24,7 | 0,5 | 42 | 2011 |
| БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 200 | 1,4 | 1,1 | 9,5 | 53,5 | 0 | 6,1 | 0,2 | 0,1 | 33,3 | 17,4 | 33,1 | 1,0 | 76 | 2008 |
| БИШПЕК | 100 | 10,1 | 17,5 | 6,8 | 232,8 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 16,2 | 20,7 | 97,2 | 0,9 | 285 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 7,5 | 9,5 | 48,0 | 290,3 | 0,1 | 0 | 0,1 | 1,7 | 12,7 | 10,1 | 55,8 | 1,3 | 209 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 100 | 0,4 | 0 | 10,5 | 44,5 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 22,1 | 9,4 | 12,6 | 1,2 | 377 | 2011 |
| ПРЯНИКИ | 30 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 109,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,3 | 2,7 | 15 | 0,2 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,6 | | 2008 |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 47 | 0 | 10 | 0 | 0,6 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 940 | 27,7 | 31,1 | 147,4 | 983,4 | 0,5 | 21,2 | 0,3 | 6,5 | 126,0 | 97,2 | 309,1 | 9,3 | | |
| Всего за день: | | 27,7 | 31,1 | 147,4 | 983,4 | 0,5 | 21,2 | 0,3 | 6,5 | 126,0 | 97,2 | 309,1 | 9,3 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------|--------------|------------------|-------------|-----------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ | 200 | 5,8 | 9,5 | 24,2 | 206,1 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 1,8 | 116,4 | 56,7 | 140,8 | 1,7 | 324 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,9 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 | | 2008 |
| ЙОГУРТ | 200 | 5,5 | 5 | 9 | 113 | 0,1 | 1,4 | 0,1 | 0 | 240 | 26 | 180 | 0 | | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4,5 | 9,7 | 0 | 70,5 | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 | 149,6 | 5,6 | 80 | 0,2 | 15 | 2011 |
| ПРЯНИКИ | 30 | 1,3 | 1,4 | 22,5 | 109,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,3 | 2,7 | 15 | 0,2 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 21,8 | 21,9 | 80,8 | 617,9 | 0,3 | 1,9 | 0,3 | 2,9 | 520,8 | 109,5 | 467,8 | 3,1 | | |
| Всего за день: | | 21,5 | 21,9 | 80,8 | 617,9 | 0,3 | 1,9 | 0,3 | 2,9 | 520,8 | 109,5 | 467,8 | 3,1 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-----------------|-------------------------------|-------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60 | 1,0 | 2,3 | 3,5 | 39,0 | 0 | 1,8 | 0 | 1,2 | 12,7 | 8,8 | 20,0 | 0,5 | 34 | 2011 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ | 200 | 1,4 | 1,1 | 5,4 | 41,5 | 0 | 9,3 | 0,2 | 0,1 | 33,4 | 15,2 | 30,1 | 0,7 | 84 | 2008 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 210 | 16,4 | 19,9 | 38,3 | 388,1 | 0,1 | 2,1 | 0,4 | 0,7 | 21,8 | 40,1 | 182,2 | 1,9 | 291 | 2011 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 442 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | | 2008 |
| БУЛКА СДОВНАЯ | 100 | 7,8 | 5,3 | 53,7 | 294 | 0,2 | 0 | 0 | 4 | 21 | 32 | 86 | 2 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 640 | 32,6 | 29,3 | 151,5 | 1002,5 | 0,62 | 17,2 | 0,6 | 7,7 | 117,8 | 123,0 | 392,0 | 9,9 | | |
| Всего за день: | | 32,5 | 29,3 | 151,5 | 1002,5 | 0,53 | 17,2 | 0,6 | 7,7 | 117,5 | 123,0 | 392,0 | 9,9 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод м, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 60 | 0,7 | 0,1 | 6,8 | 31,2 | 0 | 1,2 | 1,1 | 0,4 | 26,6 | 19,7 | 28,6 | 0,6 | 41 | 2011 |
| ТЕФТЕЛИ | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 36 | 2012 |
| МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 6,4 | 6,4 | 41,1 | 247,5 | 0,1 | 0 | 0,1 | 1,5 | 11,0 | 8,6 | 48 | 1,1 | 209 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 16,1 | 71 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,0 | 9,8 | 25,2 | 0,6 | | 2008 |
| КАСЕЛЬ ФЛОВОДО_ЯГОДНЫЙ | 200 | 0 | 0 | 20,3 | 81,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,9 | 1,9 | 3,6 | 0 | 411 | 2008 |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,2 | 0,2 | 6 | 29 | 0 | 6,2 | 0 | 0,4 | 9,9 | 4,9 | 6,8 | 1,4 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 720 | 11,6 | 7,2 | 102,0 | 621,1 | 0,2 | 7,4 | 1,2 | 3,6 | 70,7 | 60,7 | 138,2 | 4,8 | | |
| Всего за день: | | 11,6 | 7,2 | 102,0 | 621,1 | 0,2 | 7,4 | 1,2 | 3,6 | 70,7 | 60,7 | 138,2 | 4,8 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод м, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0,7 | 3,6 | 4,2 | 52,3 | 0 | 2,1 | 0,2 | 1,6 | 12,0 | 10,1 | 19,7 | 0,6 | 67 | 2011 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 1,5 | 1,2 | 8,3 | 49,5 | 0 | 6,6 | 0,2 | 0,2 | 25,2 | 16,2 | 35,4 | 0,7 | 95 | 2008 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 14,9 | 18,5 | 17,4 | 298,7 | 0,2 | 9,5 | 0,1 | 2,4 | 20,5 | 35,2 | 165,5 | 2,2 | 258 | 2008 |
| БУЛКА СЛОБНАЯ | 100 | 7,6 | 5,3 | 53,7 | 294 | 0,2 | 0 | 0 | 4 | 21 | 32 | 66 | 2 | | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,1 | 1,9 | 0 | 0 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | | 2008 |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,7 | 0,7 | 17,2 | 82,7 | 0,1 | 17,6 | 0 | 1,1 | 28,2 | 14,1 | 19,4 | 3,9 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 930 | 30,6 | 29,8 | 166,9 | 1024,0 | 0,7 | 36,7 | 0,6 | 10,8 | 130,6 | 128,4 | 386,7 | 11,4 | | |
| Всего за день: | | 30,6 | 29,8 | 166,9 | 1024,0 | 0,7 | 36,7 | 0,6 | 10,8 | 130,6 | 128,4 | 386,7 | 11,4 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод-ы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60 | 0,7 | 1,9 | 2,9 | 32,2 | 0 | 1,5 | 0 | 0,9 | 11,2 | 7,2 | 15,2 | 0,4 | 34 | 2011 |
| ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО МЯСА | 210 | 16,5 | 19,9 | 37,0 | 393,0 | 0,1 | 1,3 | 0,4 | 0,6 | 20,7 | 39,5 | 153,8 | 1,8 | 291 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,3 | 3,4 | 14,5 | 102,5 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 105,5 | 19,5 | 83,8 | 0,5 | 433 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 9,9 | 25,2 | 0,6 | | 2008 |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,1 | 0,1 | 3,4 | 16,5 | 0 | 3,5 | 0 | 0,2 | 5,8 | 2,8 | 3,9 | 0,8 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 630 | 24,3 | 25,8 | 85,6 | 676,4 | 0,2 | 6,8 | 0,4 | 3,0 | 158,4 | 84,9 | 338,0 | 5,3 | | |
| Всего за день: | | 24,9 | 25,8 | 85,6 | 676,4 | 0,2 | 6,8 | 0,4 | 3,0 | 158,4 | 84,9 | 338,0 | 5,3 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод-ы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,9 | 2,9 | 5,0 | 50,7 | 0 | 8,5 | 0 | 1,3 | 20,8 | 6,9 | 13,3 | 0,5 | 45 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 3,12 | 2,24 | 16 | 96,8 | 0,09 | 6,4 | 0,16 | 0,24 | 19,4 | 20 | 51,2 | 0,8 | 100 | 2008 |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ | 100 | 16 | 8,2 | 0,3 | 138,8 | 0,2 | 0,5 | 0 | 0,1 | 15,9 | 22,2 | 147,1 | 0,5 | 237 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 200 | 4,2 | 6,9 | 28,5 | 193,2 | 0,2 | 13,8 | 0 | 0,3 | 47,3 | 38,7 | 112 | 1,5 | 335 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,1 | 1,9 | 0 | 0 | 402 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,7 | 6 | 27 | 0,6 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | | 2008 |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0 | 10 | 0 | 0,6 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 960 | 32,02 | 24,04 | 138,0 | 901,2 | 0,69 | 39,2 | 0,16 | 4,04 | 160,8 | 122,6 | 421,3 | 8,1 | | |
| Всего за день: | | 32,02 | 24,04 | 138,0 | 901,2 | 0,69 | 39,2 | 0,16 | 4,04 | 160,8 | 122,6 | 421,3 | 8,1 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод м, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1,0 | 2,9 | 5,3 | 51,9 | 0 | 9,2 | 0 | 1,4 | 26,2 | 7,9 | 14,7 | 0,6 | 45 | 2011 |
| ПЕЛЬМЕНИ | 200 | 19,4 | 19,4 | 52,4 | 465,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 285 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0 | 16,2 | 65,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,4 | 6,2 | 6,2 | 0,6 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 9,9 | 25,2 | 0,6 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 25,1 | 1,2 | | 2008 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0 | 10 | 0 | 0,6 | 16 | 6 | 11 | 2,2 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 620 | 25,3 | 23,2 | 111,4 | 762,0 | 0,1 | 19,2 | 0 | 3,3 | 67,9 | 37,7 | 65,2 | 5,4 | | |
| Всего за день: | | 25,3 | 23,2 | 111,4 | 762,0 | 0,1 | 19,2 | 0 | 3,3 | 67,9 | 37,7 | 65,2 | 5,4 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод м, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,9 | 2,9 | 5,0 | 50,7 | 0 | 6,5 | 0 | 1,3 | 20,8 | 6,9 | 13,3 | 0,5 | 45 | 2011 |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЮ | 250 | 3,3 | 5,03 | 12,4 | 107 | 0,06 | 10 | 0,18 | 2,4 | 34 | 20 | 66 | 0,9 | 94 | 2008 |
| ГРУДКА ОТВАРНАЯ | 100 | 17,7 | 17,8 | 0 | 230,9 | 0,1 | 0,7 | 0,1 | 0,2 | 14,4 | 16,2 | 148,5 | 1,4 | 285 | 2011 |
| РИС ПРИГУЩЕННЫЙ | 200 | 4,92 | 6,12 | 51,21 | 277,97 | 0,04 | 0 | 0,04 | 0,4 | 15,98 | 34,58 | 105,07 | 0,8 | 326 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,6 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 25,1 | 1,2 | | 2008 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 8 | 14 | 2,5 | 442 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,7 | 6 | 27 | 0,6 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 910 | 35,22 | 35,45 | 143,51 | 1033,57 | 0,42 | 23,2 | 0,32 | 6,0 | 122,46 | 110,68 | 435,57 | 9,0 | | |
| Всего за день: | | 35,22 | 35,45 | 143,51 | 1033,57 | 0,42 | 23,2 | 0,32 | 6,0 | 122,46 | 110,68 | 435,57 | 9,0 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод м, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 150 | 27,2 | 19,0 | 43,8 | 463,9 | 0,1 | 0,3 | 0,1 | 3,8 | 195,4 | 30,7 | 267,5 | 0,9 | 219 | 2008 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 50 | 0,9 | 2,6 | 6,7 | 53,7 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 27,3 | 3,5 | 20,0 | 0 | 327 | 2011 |
| КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113 | 0,01 | 2 | 0 | 0,1 | 5 | 2 | 8 | 0,4 | 411 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 | | 2008 |
| КОНФЕТА | 40 | 0,6 | 2,9 | 32,7 | 158,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 10,8 | 16,4 | 0,6 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 490 | 32,6 | 25,5 | 136,2 | 908,6 | 0,21 | 2,4 | 0,1 | 4,9 | 246,4 | 63,5 | 363,9 | 2,9 | | |
| Всего за день: | | 32,6 | 25,5 | 136,2 | 908,6 | 0,21 | 2,4 | 0,1 | 4,9 | 246,4 | 63,5 | 363,9 | 2,9 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод м, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 50 | 0,8 | 3,6 | 4,9 | 55,9 | 0 | 2,5 | 0,2 | 1,6 | 14,5 | 11,3 | 24,4 | 0,7 | 67 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 3,9 | 2,8 | 20,8 | 121 | 0,11 | 8 | 0,20 | 0,3 | 23 | 25 | 64 | 1,0 | 100 | 2008 |
| БИШТЕКС | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 2008 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 200 | 3,3 | 4,2 | 20,1 | 133,2 | 0,1 | 14,8 | 0,7 | 2,1 | 55,3 | 37,9 | 79,2 | 1,6 | 351 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,1 | 1,9 | 0 | 0 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 26,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,6 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | | 2008 |
| АПЕЛЬСИН | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0 | 60 | 0 | 0,2 | 34 | 13 | 23 | 0,3 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 980 | 14,0 | 11,3 | 109,2 | 601,9 | 0,41 | 86,3 | 1,10 | 5,7 | 160,5 | 108,0 | 260,3 | 5,6 | | |
| Всего за день: | | 14,0 | 11,3 | 109,2 | 601,9 | 0,41 | 86,3 | 1,10 | 5,7 | 160,5 | 108,0 | 260,3 | 5,6 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА С МАСЛОМ | 200/10 | 6,0 | 11,8 | 33,3 | 263,0 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 0,8 | 118,0 | 32,4 | 133,0 | 0,8 | 190 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,4 | 4,3 | 0 | 53 | 0 | 0 | 0 | 0 | 112,2 | 4,2 | 60 | 0,2 | 15 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 250 | 0,4 | 0 | 11,7 | 49,7 | 0 | 1,3 | 0 | 0 | 24,7 | 10,7 | 14,1 | 1,4 | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 11,5 | 18,5 | 42 | 1 | | 2008 |
| ПРЯНИКИ | 50 | 3 | 2,4 | 37,5 | 183 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,5 | 4,5 | 25 | 0,4 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 525 | 16,6 | 18,8 | 107,6 | 667,1 | 0,2 | 1,8 | 0,1 | 1,8 | 271,9 | 68,3 | 274,1 | 3,8 | | |
| Всего за день: | | 16,6 | 18,8 | 107,6 | 667,1 | 0,2 | 1,8 | 0,1 | 1,8 | 271,9 | 68,3 | 274,1 | 3,8 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 60 | 0,7 | 0,1 | 6,8 | 31,2 | 0 | 1,2 | 1,1 | 0,4 | 26,6 | 19,7 | 28,5 | 0,5 | 41 | 2011 |
| РАССОЛЬНИК | 250 | 1,7 | 5,2 | 12,9 | 105,7 | 0,1 | 6,7 | 0 | 2,2 | 20,4 | 20,5 | 47,7 | 0,9 | 94 | 2011 |
| БИТЧОККИ КУРИНЫЕ | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,1 | 1,9 | 0 | 0 | 402 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7,5 | 4,9 | 47,9 | 255,8 | 0,1 | 0 | 0 | 1,6 | 37,3 | 12,4 | 59,7 | 1,5 | 202 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 28,1 | 1,2 | | 2008 |
| АПЕЛЬСИН | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0 | 60 | 0 | 0,2 | 34 | 13 | 23 | 0,3 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 980 | 16,9 | 10,9 | 131,8 | 694,5 | 0,4 | 67,9 | 1,1 | 5,9 | 142,0 | 86,4 | 218,6 | 5,2 | | |
| Всего за день: | | 16,9 | 10,9 | 131,8 | 694,5 | 0,4 | 67,9 | 1,1 | 5,9 | 142,0 | 86,4 | 218,6 | 5,2 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод м, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1,0 | 2,9 | 5,2 | 51,9 | 0 | 9,2 | 0 | 1,4 | 29,2 | 7,9 | 14,7 | 0,6 | 45 | 2011 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 220 | 26,0 | 28,4 | 23,5 | 453,6 | 0,3 | 13,6 | 0,1 | 0,8 | 33,8 | 53,3 | 272,8 | 3,4 | 259 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,0 | 3,1 | 15,4 | 101,8 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 108,0 | 14,9 | 78,4 | 0,2 | 379 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 8,9 | 9,9 | 25,2 | 0,6 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 51,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | | 2008 |
| АПЕЛЬСИН | 100 | 0,4 | 0,1 | 3,8 | 20,2 | 0 | 29,1 | 0 | 0,1 | 15,9 | 6,1 | 10,8 | 0,1 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 640 | 34,7 | 35,0 | 75,7 | 759,7 | 0,4 | 51,4 | 0,1 | 3,4 | 195,3 | 98,3 | 428,0 | 6,1 | | |
| Всего за день: | | 34,7 | 35,0 | 75,7 | 759,7 | 0,4 | 51,4 | 0,1 | 3,4 | 195,3 | 98,3 | 428,0 | 6,1 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод м, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 60 | 1,0 | 4,7 | 5,2 | 65,7 | 0 | 3,0 | 0 | 2,2 | 16,7 | 12,0 | 21,7 | 0,7 | 56 | 2008 |
| БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 200 | 1,7 | 2,0 | 10,4 | 56,8 | 0 | 8,4 | 0,2 | 0,1 | 39,2 | 18,7 | 38,6 | 1,1 | 78 | 2008 |
| ВИТЧИКИ ЮРИННЫЕ | 100 | 11 | 11 | 15 | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 285 | 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180 | 10,2 | 9,8 | 45,2 | 313,6 | 0,3 | 0 | 0,1 | 5,7 | 26,7 | 151,3 | 225,6 | 5,3 | 181 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,1 | 1,9 | 0 | 0 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 51,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | | 2008 |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 47 | 0 | 10 | 0 | 0,6 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 910 | 29,4 | 28,4 | 142,7 | 993,2 | 0,6 | 19,4 | 0,3 | 10,1 | 122,3 | 210,8 | 367,8 | 11,3 | | |
| Всего за день: | | 29,4 | 28,4 | 142,7 | 993,2 | 0,6 | 19,4 | 0,3 | 10,1 | 122,3 | 210,8 | 367,8 | 11,3 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60 | 0,9 | 3,1 | 5,2 | 52,4 | 0 | 3,5 | 0 | 1,4 | 6,4 | 8,9 | 22,1 | 0,5 | 42 | 2011 |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 160 | 13,5 | 15,6 | 3,1 | 207,1 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 23,4 | 13,6 | 117,7 | 1,1 | 245 | 2011 |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 200 | 4,1 | 5,5 | 42,7 | 235,5 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 17,5 | 25,5 | 82,5 | 0,6 | 326 | 2008 |
| КАКАО НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ | 200 | 2,6 | 2,5 | 18,3 | 108,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 92,1 | 15,4 | 70,9 | 0,5 | 433 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 9,9 | 25,2 | 0,6 | | 2008 |
| ВАФЛИ | 20 | 0,6 | 0,7 | 15,5 | 70,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,2 | 2 | 7,2 | 0,3 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 700 | 26,0 | 29,2 | 112,8 | 806,8 | 0,2 | 4,1 | 0,1 | 3,3 | 164,9 | 67,0 | 361,7 | 4,8 | | |
| Всего за день: | | 26,0 | 29,2 | 112,8 | 806,8 | 0,2 | 4,1 | 0,1 | 3,3 | 164,9 | 67,0 | 361,7 | 4,8 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ | 60 | 0,7 | 0,1 | 4,1 | 22,3 | 0 | 5,4 | 0,2 | 0,1 | 19,4 | 9,2 | 15,9 | 0,8 | 56 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 3,12 | 2,24 | 16 | 96,6 | 0,09 | 6,4 | 0,16 | 0,24 | 18,4 | 20 | 51,2 | 0,8 | 100 | 2008 |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ | 100 | 13,3 | 4,3 | 0 | 91 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0 | 12,1 | 18,1 | 120,6 | 0,4 | 227 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 4,2 | 7,0 | 28,5 | 190,9 | 0,2 | 13,8 | 0 | 0,3 | 47,4 | 38,8 | 112,2 | 1,5 | 336 | 2008 |
| КИСЕЛЬ | 200 | 0 | 0 | 18,3 | 77,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,9 | 1,9 | 3,5 | 0 | 411 | 2008 |
| ВАФЛИ | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 105,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,8 | 3 | 10,8 | 0,5 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,6 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | | 2008 |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0 | 10 | 0 | 0,5 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 960 | 27,62 | 15,64 | 133,7 | 790,4 | 0,29 | 35,8 | 0,36 | 2,74 | 143,5 | 117,9 | 385,0 | 8,2 | | |
| Всего за день: | | 27,62 | 15,64 | 133,7 | 790,4 | 0,29 | 35,8 | 0,36 | 2,74 | 143,5 | 117,9 | 385,0 | 8,2 | | |