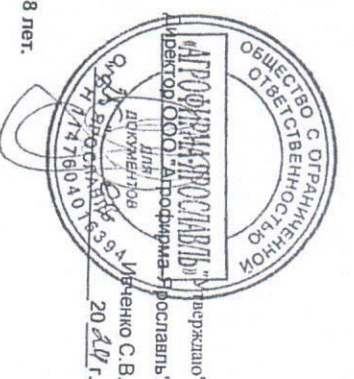




Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 12 до 18 лет.

1 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витаминны | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | № рецеп-туры |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|----------------------|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мг | F, мг | Se, мг | | | | | | | | | | | | |
| Ученик № 45/45 | 90 | 11,3 | 29,0 | 4,5 | 322 | 0,14 | 23,20 | 0,50 | 0,07 | 0,20 | 44,30 | 33,20 | 76,10 | 1,70 | 199,80 | 0,008 | 0,30 | 0,040 | ТК | | | | | | | | | | | |
| Макаронны, отварные | 200 | 7,6 | 5,0 | 48,2 | 271 | 0,7 | 0,2 | 4,8 | 0,07 | 0,07 | 50 | 10,3 | 66,6 | 0,5 | 115 | 0,002 | 0,000 | 0,20 | ТК | | | | | | | | | | | |
| Чай, полированный | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36 | 0,00 | 0 | 0 | 0,02 | 0,02 | 10,3 | 8,8 | 16,5 | 1,64 | 50,2 | 0,020 | 0,000 | 0,000 | ТК | | | | | | | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 210 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41 | 3,2 | 253,3 | 0 | 6,3 | 0,05 | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | 0 | 0,000 | ТК | | | | | | | | | | | |
| Батончик к чаю | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 117,9 | 0,10 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,05 | 11,17 | 2 | 44,2 | 0,01 | 65,80 | 0,020 | 0 | 0,000 | ТК | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 555 | 24,8 | 38,3 | 85,8 | 788 | 0,68 | 37,16 | 250,88 | 2,21 | 0,78 | 450,76 | 125,00 | 446,31 | 2,89 | 205,97 | 0,040 | 0,03 | 0,000 | ТК | | | | | | | | | | | |
| Суп с мякотью и зеленью и карто | 260 | 4,9 | 8,9 | 15,0 | 156 | 0,09 | 1,36 | 0,28 | 0,17 | 0,17 | 20,99 | 11,74 | 52,6 | 1,01 | 93,37 | 0,007 | 0,30 | 0,030 | ТК | | | | | | | | | | | |
| Пюре из свинины | 100 | 14,6 | 18,7 | 7,0 | 254 | 0,05 | 0,2 | 200 | 0,3 | 0,3 | 264 | 10 | 140 | 1,6 | 123,2 | 0,001 | 0,000 | 0,10 | ТК | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 6,8 | 5,5 | 59,9 | 249 | 0,11 | 3,2 | 21 | 0,08 | 0,03 | 22,92 | 11,04 | 60,5 | 1,13 | 1,01 | 0,001 | 0,000 | 0,20 | ТК | | | | | | | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 210 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41 | 3,2 | 253,3 | 0 | 6,3 | 0,05 | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | 0,000 | 0,20 | ТК | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,5 | 21,0 | 100,0 | 0,3 | 4,8 | 474,6 | 6,4 | 0,5 | 411,2 | 34,2 | 259,7 | 0,1 | 232,4 | 0,049 | 0,3 | 0,030 | ТК | | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | 800 | 30 | 33 | 92 | 800 | 0,5 | 9,5 | 949,2 | 12,8 | 1,0 | 822,3 | 68,4 | 519,4 | 3,9 | 464,8 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | ТК | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 88 | | Подпинок | 28,6 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | ТК | | | | | | | | | | | |
| Пирожок с яйцом | 75 | 4,8 | 3,8 | 43,0 | 195 | 0,03 | 7 | | 0,04 | 0,04 | 26 | 16,8 | 22,4 | 2,8 | 117 | 0,003 | 0,10 | | ТК | | | | | | | | | | | |
| Печенье | 50 | 2,0 | 7,5 | 34,0 | 125 | 0,14 | 7 | 11,86 | 0,11 | 0,1 | 155,48 | 33,83 | 90,8 | 0,03 | 227,07 | 0,020 | 0,20 | | ТК | | | | | | | | | | | |
| Итого за Ланч | 325 | 12 | 11 | 68 | 408 | 0,14 | 7 | 125,30 | 0,11 | 0,1 | 55,48 | 33,83 | 90,8 | 1,26 | 127,07 | 0,000 | 0,20 | | ТК | | | | | | | | | | | |
| Итого за День | 1680 | 57 | 63 | 268 | 1764 | 1,3 | 53,7 | 1325,4 | 15,1 | 1,9 | 1328,5 | 227,3 | 1056,5 | 8,0 | 797,8 | 0,1 | 0,8 | 0,1 | | | | | | | | | | | | |



2 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витаминны | | | | | | | | | | | № | | |
|--------------------------------------------|-------|------------------|---------|-------------|-------------------------|-----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мг | | Е, мг | So, мг |
| Тертые мясные с соусом красным | 120 | 13,1 | 16,8 | 6,3 | 243 | 0,05 | 0,2 | 200 | | 0,3 | 264 | 10 | 140 | 1,6 | 123,2 | 0,001 | | тк | |
| Основам 70/30 | 215 | 4,6 | 6,0 | 48,2 | 269 | 0,11 | 3,57 | 2,09 | 7,30 | 0,16 | 37,36 | 53,97 | 243,6 | 0,14 | 7,15 | 0,001 | 0,20 | 0,015 | тк |
| Рис отварной с овощами | 215 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41 | 3,2 | 253,3 | 6,3 | 6,3 | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,05 | 14,82 | 0,040 | | | тк | |
| Консервированным 200/1,5 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 3,2 | 253,3 | 6,3 | 6,3 | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,05 | 14,82 | 0,040 | | | тк | |
| Чай с инжиром, сахаром II дмномом 200/10/5 | 580 | 12 | 12 | 35 | 632 | 0,2 | 10,2 | 708,7 | 19,9 | 0,5 | 507,8 | 66,9 | 396,8 | 1,9 | 160,0 | 0,092 | 0 | | тк |
| Батон подпорованный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Расходный Ленинградский | 280 | 5,3 | 9,6 | 15,3 | 156 | 0,09 | 15 | 10,2 | 0,01 | 0,04 | 46,8 | 20,2 | 49,2 | 1,3 | 192,7 | 0,007 | 0,2 | 0,030 | тк |
| Рагу из овощей со свиной | 250 | 7,6 | 8,3 | 61,3 | 347 | 0,11 | 3,2 | 21 | 0,08 | 0,03 | 22,92 | 11,04 | 60,5 | 1,13 | 1,01 | 0,001 | | | тк |
| Чай с сахаром 200/1,5 | 215 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,0 | 0,04 | 13 | 12,3 | 0,03 | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 61,4 | 0,002 | 0,10 | | тк |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,5 | 21,0 | 100,0 | 0,2 | 18,2 | 284,5 | 6,4 | 0,1 | 173,0 | 32,7 | 116,3 | 0,1 | 208,5 | 0,048 | 0,2 | 0,030 | тк |
| Батон подпорованный | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,02 | 22,6 | 225,6 | 6,3 | 0,02 | 114 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 0,002 | | | тк |
| Итого за Обед | 835 | 19 | 29 | 133 | 769 | 0,4 | 36,4 | 794,6 | 19,1 | 0,2 | 459,9 | 73,4 | 246,6 | 3,4 | 657,1 | 0,099 | 0,4 | 0,022 | тк |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 88 | 0,02 | | 25,6 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | тк |
| Яблоко | 110 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | | 253,3 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 0,0 | 40 | 0,001 | | | тк |
| Лимонкок с конфитуром | 75 | 9,0 | 17,0 | 27,0 | 277 | 0,04 | 13 | 12,3 | 0,03 | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 61,4 | 0,002 | 0,10 | | тк |
| Итого за Полдник | 385 | 7 | 22,0 | 54,7 | 426 | 0,12 | 13,14 | 63,1 | 0,24 | 0,13 | 218,59 | 31,96 | 159,25 | 0,23 | 159,73 | 0,010 | 0,20 | 0,000 | тк |
| Итого за день | 1890 | 39 | 54 | 222 | 1836 | 0,7 | 59,7 | 1566,4 | 39,2 | 0,8 | 1186,4 | 172,2 | 802,7 | 7,5 | 976,8 | 0,191 | 0,8 | 0,033 | |

3 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витаминны | | | | | | | | | | | № | | |
|-----------------------------------|-------|------------------|---------|-------------|-------------------------|-----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мг | | Е, мг | So, мг |
| Пудинг из творога с джемом 140/25 | 165 | 21,8 | 9,4 | 27,9 | 282 | 0,06 | 1,15 | 119,16 | 0,56 | 0,02 | 288,84 | 22,35 | 266,91 | 0,74 | 149,67 | 0,001 | 0,70 | 0,000 | тк |
| Яблоко | 110 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | | 253,3 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 0,0 | 40 | 0,001 | | | тк |
| Чай с сахаром 200/1,5 | 215 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,0 | 0,04 | 13 | 12,3 | 0,03 | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 61,4 | 0,002 | 0,10 | | тк |
| Батон подпорованный | 60 | 4,3 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | 0,02 | 3,2 | 253,3 | 6,3 | 0,02 | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,05 | 14,82 | 0,040 | | | тк |
| Итого за Завтрак | 550 | 27 | 16 | 86 | 562 | 0,1 | 4,4 | 651,4 | 13,2 | 0,1 | 520,1 | 39,8 | 301,5 | 3,6 | 444,5 | 0,044 | 0,7 | 0,000 | тк |
| Суп картофельный с горохом | 280 | 6,3 | 5,9 | 20,2 | 166 | 0,16 | 15,9 | 20,2 | 6,18 | 0,4 | 27,4 | 28,7 | 99,7 | 0,6 | 173,8 | 0,006 | 0,5 | 0,023 | тк |
| Плов со свиной | 250 | 8,4 | 9,7 | 22,4 | 441 | 0,10 | 1,1 | 29,30 | 6,25 | 0,15 | 229,30 | 30,40 | 192,40 | 2,10 | 104,90 | 0,003 | 0,0 | 0,013 | тк |
| Чай с инжиром, сахаром 200/10 | 210 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41 | 0,03 | 3,2 | 253,3 | 6,3 | 0,03 | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,05 | 14,82 | 0,040 | | | тк |
| Хлеб ржаной | 60 | 4,1 | 1,6 | 28,3 | 144,1 | 0,3 | 20,2 | 302,8 | 18,7 | 0,6 | 359,9 | 60,5 | 298,7 | 0,1 | 293,5 | 0,049 | 0,5 | 0,030 | тк |
| Итого за Обед | 800 | 19 | 17 | 81 | 792 | 0,3 | 40,4 | 605,6 | 37,5 | 1,1 | 719,9 | 121,1 | 597,4 | 2,8 | 587,0 | 0,096 | 1,0 | 0,031 | тк |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 88 | 0,02 | | 25,6 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | тк |
| Лимонкок с яблоками | 100 | 4,8 | 3,8 | 43,0 | 195 | 0,03 | 7 | 11,96 | 0,11 | 0,04 | 26,6 | 16,8 | 22,4 | 2,8 | 117 | 0,003 | 0,10 | | тк |
| Печенье | 50 | 2,0 | 7,5 | 34,0 | 125 | 0,14 | 7 | 11,96 | 0,11 | 0,1 | 155,48 | 33,83 | 90,8 | 0,03 | 227,07 | 0,020 | 0,20 | | тк |
| Итого за Полдник | 350 | 12 | 11 | 68 | 408 | 0,14 | 7 | 125,30 | 0,11 | 0,1 | 55,48 | 33,83 | 90,8 | 1,26 | 127,07 | 0,000 | 0,20 | | тк |
| Итого за день | 1700 | 58 | 41 | 235 | 1762 | 0,8 | 51,8 | 1582,3 | 50,7 | 1,3 | 1295,4 | 194,7 | 989,7 | 7,7 | 1158,6 | 0,142 | 1,9 | 0,031 | |

Полдник

6 день, 1 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витаминные | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецепта |
|----------------------------------------|--------------|------------------|-----------|-------------|-------------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|----------------------|--------------|-------|--------|--------|----|--|--|-----------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Св, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Na, мг | Se, мг | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Плов со свининой | 180 | 7,0 | 8,1 | 18,0 | 380 | 0,10 | 1,1 | 29,30 | 6,25 | 0,15 | 229,30 | 30,40 | 192,40 | 2,10 | 104,90 | 0,003 | 0,0 | 0,013 | | | | ТК | | | |
| Яблоко | 110 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | | 253,3 | 0,02 | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 0,0 | 40 | 0,001 | 40 | 0,001 | | | | ТК | | | |
| Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,0 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | 0,02 | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | 2,8 | 0,002 | | | | ТК | | | |
| Батон поджаренный | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 17,9 | 0,02 | | 225,6 | 6,3 | 0,02 | 114 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 0,002 | 2,8 | 0,002 | | | | ТК | | | |
| Итого за Завтрак | 550 | 11 | 14 | 69 | 620 | 0,1 | 4,3 | 761,5 | 18,9 | 0,2 | 450,5 | 47,8 | 227,0 | 5,0 | 399,7 | 0,046 | 0,0 | 0,010 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с яйцом | 250 | 3,9 | 5,8 | 20,0 | 148 | 0,20 | 9,29 | 10,3 | 0,01 | 0,05 | 61,6 | 47,00 | 245,00 | 1,90 | 141,01 | 0,005 | 0,30 | 0,001 | | | | ТК | | | |
| Уха из печени | 100 | 12,0 | 12,0 | 6,0 | 180 | 0,16 | 25,96 | 25,91 | 6,40 | 0,13 | 48,21 | 33,14 | 98,23 | 1,37 | 7,29 | 0,008 | 0,40 | | | | | ТК | | | |
| Картофель тушеный | 180 | 7,6 | 14,2 | 27,1 | 25,3 | 0,2 | 0,2 | 4,8 | 0,07 | 0,07 | 50 | 10,9 | 66,6 | 0,5 | 115 | 0,002 | | | | | | ТК | | | |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 210 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | 0,02 | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | 2,8 | 0,002 | | | | ТК | | | |
| Хлеб ржаной | 60 | 5,1 | 2,0 | 25,5 | 155,4 | 0,05 | | 12,3 | 6,3 | 0,02 | 7,7 | 11,55 | 29,75 | 0,7 | 45,85 | 0,010 | 0,7 | 0,005 | | | | ТК | | | |
| Итого за Обед | 800 | 29 | 34 | 89 | 778 | 1,1 | 38,7 | 306,6 | 12,8 | 0,3 | 270,8 | 104,0 | 446,2 | 4,5 | 324,0 | 0,055 | 0,7 | 0,018 | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 88 | 0,02 | | 25,6 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | | | | ТК | | | |
| Яблоко | 100 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | | 253,3 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 0,0 | 40 | 0,001 | | | | | | ТК | | | |
| Пирожок с яблоками | 100 | 4,8 | 3,8 | 43,0 | 195 | 0,03 | 7 | | 6,3 | 0,04 | 25,6 | 16,8 | 22,4 | 2,8 | 117 | 0,003 | 0,10 | | | | | ТК | | | |
| Итого за Полдник | 400 | 111 | 31 | 62 | 595 | 0,11 | 7,14 | 223,6 | 0,24 | 0,14 | 224,99 | 37,05 | 157,35 | 6,17 | 115,33 | 0,001 | 0,02 | 0,000 | | | | | | | |
| Итого за день | 1750 | 151 | 79 | 219 | 1993 | 1,4 | 50,1 | 1291,7 | 31,9 | 0,6 | 955,7 | 188,9 | 840,5 | 15,7 | 839,0 | 0,113 | 0,7 | 0,028 | | | | | | | |

1 День, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витаминные | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецепта |
|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|----------------------|--------------|-------|--------|--------|----|--|--|-----------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Св, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Na, мг | Se, мг | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Шиншедь из свинины | 90 | 13,1 | 16,8 | 6,3 | 229 | 0,05 | 0,2 | 200 | 7,30 | 0,3 | 254 | 10 | 140 | 1,6 | 123,2 | 0,001 | | | | | | ТК | | | |
| Рис отварной | 200 | 4,6 | 6,0 | 48,2 | 269 | 0,11 | 3,57 | 2,09 | 6,3 | 0,16 | 37,36 | 53,97 | 243,6 | 0,14 | 7,15 | 0,001 | 0,20 | 0,015 | | | | ТК | | | |
| Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,0 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | 0,02 | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | 2,8 | 0,002 | | | | ТК | | | |
| Батончик к чаю | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 17,9 | 0,10 | | 0,0 | 6,4 | 0,05 | 11,17 | 2 | 44,2 | 0,01 | 65,80 | 0,020 | 0 | 0,000 | | | | ТК | | | |
| Итого за Завтрак | 550 | 21,3 | 24,1 | 92,6 | 677 | 0,25 | 13,52 | 55,68 | 0,47 | 0,25 | 237,65 | 39,2 | 157,65 | 2,30 | 256,11 | 0,030 | 0,10 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп с макаронными изделиями и курой | 260 | 4,9 | 8,9 | 15,0 | 156 | 0,09 | 1,36 | 0,29 | 0,17 | 0,17 | 20,99 | 11,74 | 52,6 | 1,01 | 93,37 | 0,007 | 0,30 | 0,030 | | | | ТК | | | |
| Тертельи мясные с соусом красным основным 70/50 | 120 | 13,1 | 16,8 | 6,3 | 243 | 0,05 | 0,2 | 200 | 7,30 | 0,3 | 254 | 10 | 140 | 1,6 | 123,2 | 0,001 | | | | | | ТК | | | |
| Капша печеная раскладчатая | 180 | 7,2 | 5,1 | 48,3 | 268 | 0,11 | | 21 | 6,3 | 0,03 | 22,92 | 11,04 | 60,5 | 1,13 | 1,01 | 0,001 | | | | | | ТК | | | |
| Чай с низким содержанием сахара и лимонном 200/10/5 | 215 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 48 | | 3,2 | 253,3 | 6,4 | 0,5 | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | 0,3 | 0,030 | | | | ТК | | | |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 80,0 | 0,3 | 4,8 | 474,6 | 6,3 | 0,05 | 41,2 | 34,2 | 259,7 | 0,1 | 232,4 | 0,049 | 0,3 | 0,030 | | | | ТК | | | |
| Итого за Обед | 815 | 2,5 | 31 | 82 | 795 | 0,2 | 3,54 | 326,76 | 6,3 | 0,21 | 452,49 | 62,79 | 249 | 5,8 | 397,71 | 0,032 | 0,10 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 88 | 0,02 | | 25,6 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | | | | ТК | | | |
| Пирожок с яйцом | 75 | 4,8 | 3,8 | 43,0 | 195 | 0,03 | 7 | | 6,3 | 0,04 | 25,6 | 16,8 | 22,4 | 2,8 | 117 | 0,003 | 0,10 | | | | | ТК | | | |
| Печенье | 50 | 2,0 | 7,5 | 34,0 | 125 | 0,14 | 7 | 11,96 | 0,11 | 0,1 | 155,48 | 33,83 | 90,8 | 0,03 | 227,07 | 0,020 | 0,20 | | | | | ТК | | | |
| Итого за Полдник | 325 | 12 | 11 | 68 | 408 | 0,14 | 7 | 129,30 | 0,11 | 0,1 | 55,48 | 33,83 | 90,8 | 1,26 | 127,07 | 0,000 | 0,20 | | | | | | | | |
| Итого за день | 1530 | 62 | 67 | 289 | 1722 | 0,6 | 24,1 | 507,8 | 6,9 | 0,6 | 745,8 | 135,8 | 497,5 | 9,4 | 780,9 | 0,062 | 0,4 | 0,030 | | | | | | | |

2 день. 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецепта |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--|--|--|--|-----------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мг | Ca, мг | Na, мг | Сl, мг | Br, мг | Se, мг | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Люд-кебаб из курицы | 90 | 19,0 | 9,0 | 11,0 | 198 | 0,10 | 1,0 | 26,00 | 0,20 | 0,10 | 126,00 | 27,00 | 171,20 | 1,70 | 182,10 | 0,001 | 1,0 | 0,010 | | | | | | | | |
| Макаронные изделия | 200 | 7,6 | 5,0 | 48,2 | 271 | 0,7 | 0,2 | 4,8 | 0,07 | 0,07 | 50 | 10,9 | 66,6 | 0,5 | 115 | 0,002 | | | | | | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 210 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41 | 0,02 | 3,2 | 253,3 | 6,3 | 0,02 | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | | | | | | | | |
| Батон йодированный | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 | 0,02 | 0,2 | 25,6 | 6,3 | 0,02 | 114 | 8 | 14 | 2,8 | 2,40 | 0,002 | | | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | 590 | 31 | 15 | 95 | 641 | 0,8 | 4,4 | 509,7 | 12,9 | 0,2 | 393,2 | 47,3 | 258,4 | 5,1 | 551,9 | 0,045 | 1,0 | 0,000 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салатка по-домашнему со сметаной | 280 | 14,3 | 15,2 | 20,3 | 198 | 0,16 | 15,9 | 20,7 | 6,18 | 0,4 | 27,4 | 28,7 | 99,7 | 0,6 | 173,8 | 0,006 | 0,5 | 0,023 | | | | | | | | |
| Жаркое по-домашнему с овощами | 270 | 10,8 | 27,3 | 31,8 | 416 | 0,12 | 1,17 | 29,3 | 0,26 | 0,17 | 29,24 | 30,46 | 193,09 | 1,73 | 104,74 | 0,004 | 0,90 | 0,000 | | | | | | | | |
| Патчишвили свежий 250/20 | 210 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41 | 0,01 | 3,2 | 253,3 | 6,3 | 0,01 | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | | | | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 60 | 5,1 | 2,0 | 25,5 | 155,4 | 1,1 | 24,7 | 812,5 | 25,6 | 0,8 | 553,1 | 107,9 | 557,8 | 0,1 | 845,3 | 0,095 | 2,4 | 0,030 | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 820 | 30 | 44 | 88 | 810 | 1,4 | 44,9 | 1115,3 | 38,4 | 1,3 | 713,0 | 168,5 | 857,2 | 2,5 | 1138,6 | 0,145 | 3,8 | 0,053 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 88 | 0,02 | 0,02 | 25,6 | 0,02 | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 9,0 | 17,0 | 12,0 | 61 | 0,02 | 0,02 | 253,3 | 12,3 | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 0,0 | 40 | 0,001 | | | | | | | | | | |
| Пирожок с конфитуром | 75 | 9,5 | 22,0 | 54,7 | 277 | 0,04 | 1,3 | 12,3 | 0,24 | 0,01 | 218,59 | 31,96 | 159,29 | 0,23 | 59,73 | 0,032 | 0,20 | 0,020 | | | | | | | | |
| Итого за полдник | 1745 | 70 | 82 | 237 | 1877 | 2,2 | 62,5 | 1788,3 | 51,5 | 1,5 | 1324,8 | 247,8 | 1274,8 | 7,8 | 1750,3 | 0,223 | 5,0 | 0,073 | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 день. 2 недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг из творога с джемом 140/25 | 165 | 21,8 | 9,4 | 27,9 | 282 | 0,06 | 1,15 | 119,16 | 0,56 | 0,02 | 288,84 | 22,35 | 266,91 | 0,74 | 149,67 | 0,001 | 0,70 | 0,000 | | | | | | | | |
| Яблоко | 110 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | 0,02 | 253,3 | 12,3 | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 0,0 | 40 | 0,001 | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,0 | 0,01 | 3,2 | 253,3 | 6,3 | 0,01 | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | | | | | | | | |
| Батон подорожничий | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | 0,02 | 0,2 | 225,6 | 6,3 | 0,02 | 114 | 8 | 14 | 2,8 | 2,40 | 0,002 | | | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | 550 | 27 | 16 | 86 | 582 | 0,1 | 4,4 | 851,4 | 13,2 | 0,1 | 520,1 | 39,8 | 301,5 | 3,6 | 444,5 | 0,044 | 0,3 | 0,000 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом | 280 | 6,3 | 5,9 | 20,2 | 166 | 0,16 | 15,9 | 30,2 | 6,18 | 0,4 | 27,4 | 28,7 | 99,7 | 0,6 | 173,8 | 0,006 | 0,5 | 0,023 | | | | | | | | |
| Котлета рыбная | 100 | 12,7 | 18,7 | 54,5 | 234 | 0,14 | 23,20 | 0,50 | 0,30 | 0,30 | 44,30 | 33,30 | 76,10 | 1,70 | 199,80 | 0,008 | 0,30 | 0,040 | | | | | | | | |
| Пюре картофельное | 180 | 4,0 | 6,0 | 26,5 | 178 | 0,06 | 0,69 | 1,16 | 0,41 | 0,09 | 112,44 | 18,59 | 125,61 | 1,94 | 115,14 | 0,021 | | | | | | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 210 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 55 | 0,00 | 3,2 | 253,3 | 6,3 | 0,00 | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 60 | 5,1 | 2,0 | 25,5 | 155,4 | 0,4 | 43,0 | 275,2 | 12,9 | 0,7 | 287,4 | 81,9 | 308,0 | 0,1 | 503,6 | 0,075 | 0,8 | 0,030 | | | | | | | | |
| Итого за обед | 830 | 28 | 33 | 139 | 788 | 0,05 | 2,3 | 12,3 | 0,02 | 0,02 | 4,5 | 4,75 | 21,75 | 1 | 34 | 0,000 | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 88 | 0,02 | 0,02 | 25,6 | 0,02 | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | | | | | | | | |
| Пирожок с яблоками | 100 | 4,8 | 3,8 | 43,0 | 195 | 0,03 | 7 | 11,95 | 0,11 | 0,04 | 26,6 | 16,8 | 22,4 | 2,8 | 117 | 0,003 | 0,10 | 0,000 | | | | | | | | |
| Печенье | 50 | 2,0 | 7,5 | 34,0 | 125 | 0,14 | 7 | 11,95 | 0,11 | 0,1 | 155,48 | 33,83 | 90,8 | 0,03 | 227,07 | 0,020 | 0,20 | 0,000 | | | | | | | | |
| Итого за полдник | 350 | 12 | 11 | 68 | 408 | 0,14 | 7 | 123,30 | 0,11 | 0,1 | 55,48 | 33,83 | 90,8 | 1,26 | 127,07 | 0,000 | 0,20 | 0,000 | | | | | | | | |
| Итого за день | 1730 | 67 | 60 | 299 | 1758 | 0,3 | 13,7 | 989,0 | 13,3 | 0,2 | 580,1 | 78,4 | 414,1 | 5,9 | 605,6 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | | | | | | | | |

4 день, 2 недели

| Прочем пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витаминные вещества | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | № |
|----------------------------------------|-------|------------------|---------|-------------|-------------------------|---------------------|-------|--------|--------|---------|---------|---------|--------|---------|--------|--------|----------------------|---------|----|--|--|--|--|--|--|--|--|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мкг | Св, мкг | Мд, мкг | Р, мкг | Fe, мкг | К, мкг | Л, мкг | Е, мкг | Са, мкг | № | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гречка из свинины 45/45 | 90 | 11.3 | 29.0 | 4.5 | 322 | 0.14 | 23.20 | 0.50 | 0.08 | 0.20 | 44.30 | 33.20 | 76.10 | 1.70 | 199.80 | 0.008 | 0.30 | 0.040 | ТК | | | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 7.2 | 5.1 | 48.3 | 268 | 0.11 | | 21 | 0.08 | 0.03 | 22.92 | 11.04 | 60.5 | 1.13 | 1.01 | 0.001 | | | ТК | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0.2 | 0.0 | 15.0 | 61.0 | | 3.2 | 253.3 | 6.3 | | 103.24 | 1.44 | 6.6 | 0.06 | 14.82 | 0.040 | | | ТК | | | | | | | | | |
| Оладьи | 35 | 2.1 | 3.4 | 14.5 | 97.0 | 0.02 | | 225.6 | 6.3 | 0.02 | 11.4 | 8 | 14 | 2.8 | 240 | 0.002 | | | ТК | | | | | | | | | |
| Батон поджаренный | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | 0.02 | | 225.6 | 6.3 | 0.02 | 11.4 | 8 | 14 | 2.8 | 240 | 0.002 | | | ТК | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 580 | 24 | 39 | 103 | 833 | 0.3 | 26.4 | 726.0 | 19.0 | 0.3 | 398.5 | 61.7 | 171.2 | 8.5 | 695.6 | 0.053 | 2.1 | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пш из свежей капусты с картофелем | 280 | 7.8 | 3.9 | 10.5 | 143 | 0.01 | 13.56 | 0.86 | 0.04 | 0.04 | 24.57 | 23.75 | 81.01 | 1.21 | 111.59 | 0.006 | 0.40 | 0.031 | ТК | | | | | | | | | |
| Плов со свининой | 200 | 8.4 | 9.7 | 22.4 | 441 | 0.10 | 1.1 | 29.30 | 6.25 | 0.15 | 229.30 | 30.40 | 192.40 | 2.10 | 104.90 | 0.003 | 0.0 | 0.013 | ТК | | | | | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 210 | 0.0 | 0.0 | 12.0 | 55 | | 3.2 | 253.3 | 6.3 | | 103.24 | 1.44 | 6.6 | 0.06 | 14.82 | 0.040 | | | ТК | | | | | | | | | |
| Хлеб диетический | 60 | 5.1 | 2.0 | 25.5 | 155.4 | 0.4 | 44.3 | 443.3 | 37.8 | 0.5 | 869.6 | 125.3 | 465.2 | 0.1 | 1168.9 | 0.104 | 2.5 | 0.030 | ТК | | | | | | | | | |
| Липос-творожный | 50 | 4.2 | 3.1 | 32.0 | 156 | 0.04 | 1.3 | | 0.03 | 0.03 | 20.8 | 11.7 | 14.3 | 2.86 | 61.4 | 0.000 | 0.10 | | ТК | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | 800 | 58.2 | 16.7 | 76.9 | 950 | 0.6 | 75.1 | 1518.5 | 50.4 | 0.7 | 1247.5 | 192.6 | 759.5 | 6.3 | 1459.7 | 0.153 | 3.0 | 0.074 | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20.0 | 88 | | | 26.6 | 0.02 | | 14 | 8 | 14 | 2.8 | 40 | 0.020 | | | ТК | | | | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 0.5 | 5.0 | 12.7 | 61 | 0.02 | | 253.3 | 0.02 | | 14 | 8 | 14 | 0.0 | 40 | 0.001 | | | ТК | | | | | | | | | |
| Липосжирок с яйцом | 75 | 4.8 | 3.8 | 43.0 | 195 | 0.03 | 7 | | 0.04 | | 26.6 | 16.8 | 22.4 | 2.8 | 117 | 0.003 | 0.10 | | ТК | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | 375 | 5.3 | 8.8 | 75.7 | 344 | 0.02 | 13 | 211.96 | 6.11 | 0.09 | 49.68 | 28.73 | 82.7 | 0.32 | 71.47 | 0.001 | 0.20 | | ТК | | | | | | | | | |
| Итого за день | 1755 | 2147 | 87 | 64 | 2456 | 0.9 | 114.5 | 2456.5 | 75.5 | 1.1 | 1695.6 | 283.0 | 1013.4 | 15.1 | 2226.8 | 0.206 | 5.3 | 0.074 | | | | | | | | | | |
| 5 день, 2 недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Колбаса мясная пудинговая | 90 | 13.0 | 11.0 | 7.0 | 183 | 0.05 | 0.2 | 200 | 0.3 | 0.3 | 26.4 | 10 | 140 | 1.6 | 123.2 | 0.001 | 0.20 | 0.015 | ТК | | | | | | | | | |
| Рис отварной | 200 | 4.6 | 6.0 | 48.2 | 269 | 0.11 | 3.57 | 2.09 | 7.30 | 0.16 | 37.36 | 53.97 | 243.6 | 0.14 | 7.15 | 0.001 | 0.20 | 0.015 | ТК | | | | | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 210 | 0.0 | 0.0 | 12.0 | 55 | | 3.2 | 253.3 | 6.3 | | 103.24 | 1.44 | 6.6 | 0.06 | 14.82 | 0.040 | | | ТК | | | | | | | | | |
| Батон йодированный | 50 | 3.4 | 1.3 | 23.1 | 117.9 | 0.02 | | 225.6 | 6.3 | 0.02 | 11.4 | 8 | 14 | 2.8 | 240 | 0.002 | | | ТК | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 550 | 21 | 18 | 90 | 625 | 0.2 | 7.0 | 681.0 | 19.9 | 0.5 | 518.6 | 73.4 | 404.2 | 4.6 | 385.2 | 0.044 | 0.2 | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Свекольник | 280 | 7.2 | 3.6 | 9.2 | 135 | 0.16 | 15.9 | 20.2 | 6.18 | 0.4 | 27.4 | 28.7 | 99.7 | 0.6 | 173.8 | 0.006 | 0.5 | 0.023 | ТК | | | | | | | | | |
| Гулиш на курице | 100 | 13.0 | 10.8 | 3.6 | 164 | 0.12 | 1.17 | 29.3 | 0.26 | 0.17 | 29.24 | 30.46 | 193.09 | 1.73 | 104.74 | 0.004 | 0.90 | 0.000 | ТК | | | | | | | | | |
| Макаронные отварные | 180 | 7.6 | 5.0 | 48.2 | 271 | 0.7 | 0.2 | 4.8 | 0.07 | 0.07 | 50 | 10.9 | 66.6 | 0.5 | 115 | 0.002 | | | ТК | | | | | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 210 | 0.0 | 0.0 | 12.0 | 55 | | 3.2 | 253.3 | 6.3 | | 103.24 | 1.44 | 6.6 | 0.06 | 14.82 | 0.040 | | | ТК | | | | | | | | | |
| Хлеб диетический | 60 | 5.1 | 2.0 | 25.5 | 155.4 | 1.0 | 20.5 | 307.6 | 12.8 | 0.6 | 209.9 | 71.5 | 366.0 | 0.1 | 408.4 | 0.052 | 1.4 | 0.030 | ТК | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | 830 | 33 | 21 | 99 | 780 | 2.0 | 40.9 | 615.2 | 25.6 | 1.3 | 419.8 | 143.0 | 732.0 | 3.0 | 816.7 | 0.104 | 2.8 | 0.010 | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20.0 | 88 | 0.02 | | 25.6 | 0.02 | | 14 | 8 | 14 | 2.8 | 40 | 0.020 | | | ТК | | | | | | | | | |
| Липосжирок с конфитуром | 75 | 9.0 | 17.0 | 22.0 | 277 | 0.04 | 13 | 12.3 | 0.03 | 0.03 | 20.8 | 11.7 | 14.3 | 2.86 | 61.4 | 0.002 | 0.10 | | ТК | | | | | | | | | |
| Печенье | 30 | 2.0 | 7.5 | 34.0 | 125 | 0.14 | 7 | 11.96 | 0.11 | 0.1 | 155.48 | 33.83 | 90.8 | 0.03 | 227.07 | 0.020 | 0.20 | | ТК | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | 325 | 12 | 11 | 68 | 490 | 0.14 | 7 | 125.30 | 0.11 | 0.1 | 55.48 | 33.83 | 90.8 | 1.26 | 127.07 | 0.000 | 0.20 | | ТК | | | | | | | | | |
| Итого за день | 1695 | 66 | 51 | 132 | 1895 | 2.3 | 54.9 | 1421.5 | 45.6 | 1.9 | 993.8 | 250.2 | 1227.0 | 8.8 | 1329.0 | 0.148 | 3.2 | 0.010 | | | | | | | | | | |

6 День, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | Минералы | | | | | | | | | | № рецепта |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------|------------------|----------------|--------------------|-------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------------|---------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | И, мг | Ф, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Жаркое по-домашнему с овощами натуральными свежими 200/35 | 235 | 10,8 | 27,3 | 31,8 | 416 | 0,09 | 1,8 | 0,01 | 6,30 | 0,07 | 137,53 | 40,95 | 168,09 | 0,96 | 93,62 | 0,008 | | |
| Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,0 | 0,1 | 3,2 | 253,3 | 6,3 | 0,1 | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | |
| Батон йодированный | 35 | 2,6 | 1,0 | 18,0 | 91,7 | 0,1 | 1,8 | 0,0 | 6,3 | 0,1 | 137,5 | 41,0 | 168,1 | 0,1 | 93,6 | 0,008 | 0,030 | |
| Яблоко | 110 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | 253,3 | 253,3 | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 0,0 | 40 | 0,001 | | | |
| Итого за Завтрак: | 595 | 14,1 | 33,3 | 77,5 | 630 | 0,2 | 6,8 | 506,6 | 18,9 | 0,2 | 392,3 | 91,3 | 356,8 | 1,1 | 242,1 | 0,056 | 0,8 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник Ленинградский | 250 | 5,3 | 9,6 | 15,3 | 156 | 0,09 | 15 | 10,2 | 0,01 | 0,04 | 46,8 | 20,2 | 49,2 | 1,3 | 192,7 | 0,007 | 0,2 0,030 | |
| Улиш из печени | 100 | 16,0 | 18,0 | 21,0 | 185 | 0,16 | 25,96 | 25,91 | 6,40 | 0,13 | 48,21 | 33,14 | 98,23 | 1,37 | 7,29 | 0,008 | 0,40 | |
| Капша гречневая расщипчатая | 200 | 7,2 | 5,1 | 48,3 | 268 | 0,11 | 21 | 0,08 | 0,03 | 0,03 | 22,92 | 11,04 | 60,5 | 1,13 | 1,01 | 0,001 | | |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 210 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41 | 0,2 | 3,2 | 253,3 | 6,3 | 0,1 | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | |
| Хлеб ржаной | 55 | 4,7 | 1,8 | 23,4 | 142,5 | 0,6 | 51,0 | 817,0 | 31,7 | 0,4 | 613,5 | 157,2 | 571,3 | 0,1 | 457,9 | 0,112 | 1,4 0,030 | |
| Итого за Обед: | 815 | 33,4 | 34,5 | 118,0 | 792 | 0,9 | 95,1 | 1127,4 | 44,5 | 0,6 | 834,6 | 223,0 | 785,8 | 3,9 | 673,7 | 0,168 | 2,0 0,050 | |
| Подлинк | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 88 | 0,02 | | 25,6 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | |
| Яблоко | 100 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | | 253,3 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 0,0 | 40 | 0,001 | | |
| Пирожок с яблоками | 100 | 4,8 | 3,8 | 43,0 | 195 | 0,03 | 7 | | 0,04 | 0,04 | 26,6 | 16,8 | 22,4 | 2,8 | 117 | 0,003 | 0,10 | |
| Итого за Подлинк: | 400 | 5,3 | 8,8 | 75,7 | 344 | 0,11 | 7,14 | 463,1 | 2,24 | 0,14 | 224,39 | 30,06 | 167,35 | 0,17 | 105,33 | 0,050 | 0,20 0,019 | |
| Итого за день: | 1810 | 53 | 77 | 271 | 1766 | 1,2 | 109,1 | 2097,2 | 65,6 | 0,9 | 1451,3 | 344,4 | 1310,0 | 5,2 | 1021,1 | 0,274 | 3,0 0,079 | |
| Итого по примерному меню | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | Пищевые вещества | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | И, мг | Ф, мг | So, мг |
| Итого за весь период | 762,0 | 760,0 | 3232 | 22885 | 13,2 | 641,2 | 7544,0 | 86,3 | 16,4 | 8560,3 | 2210,0 | 9189,0 | 159,9 | 9689,9 | 0,831 | 28,8 | 0,397 | |
| Среднее значение за период | 63,5 | 63,3 | 269,3 | 1907,2 | 1,1 | 53,4 | 628,7 | 7,2 | 1,4 | 713,4 | 184,2 | 755,8 | 13,3 | 807,5 | 0,069 | 2,4 | 0,033 | |

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мольного М.П., Гурьяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лашиной 2004г.