



Согласовано
 Директор МОУ СОШ №1
 г. Хвалынского
 А.Г. Пудовочкин



Согласовано
 Директор МОУ СОШ №2
 г. Хвалынского
 И.М. Летыгина



Утверждаю
 Директор МОУ СОШ №3
 г. Хвалынского
 И.В. Турьева

Меню десятидневное летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей на 2023г.

| | наименование продукта день 1-й 1-й завтрак | тех.карта | выход | | Б | | Ж | | У | | Эн.ценность | | Витамины (мг) | | | | Минеральные веш.(мг) | | | |
|---|--|-----------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-18 | В | С | А | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | Каша овсяная из «Геркулеса» с маслом | №189 | 200/5 | 250/5 | 6,44 | 8,05 | 8,26 | 10,32 | 32,07 | 40,08 | 228,89 | 286,11 | 0,11 | 0,53 | 0,04 | 0,15 | 123,95 | 162,35 | 46,67 | 1,18 |
| 2 | Масло сливочное (порциями) | №14.1 | 10 | 10 | 0,05 | 0,05 | 8,25 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,80 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,01 | 1,2 | 1,9 | 0, | 0,02 |
| 3 | Яйцо варёное | №209 | 40 | 40 | 4,96 | 4,96 | 4,49 | 4,49 | 0,27 | 0,27 | 61,29 | 61,29 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0 | 19,93 | 69,25 | 4,35 | 0,91 |
| 4 | Батон | №1 | 70 | 100 | 5,25 | 7,5 | 2,03 | 2,9 | 35,98 | 51,4 | 185,5 | 265 | 0, | 0 | 0 | 0 | 1,34 | 4,56 | 0,92 | 0,08 |
| 5 | Чай с сахаром | №376 | 200/10 | 200/10 | 0,10 | 0,10 | 0 | 0 | 14,72 | 14,72 | 59,25 | 59,25 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 10,77 | 3,71 | 3,82 | 0,37 |
| | Итого: | | 520 | 600 | 16,8 | 20,71 | 23,9 | 25,96 | 83,12 | 106,55 | 609,73 | 776,45 | 0,15 | 0,53 | 0,31 | 0,16 | 157,19 | 241,77 | 55,76 | 2,56 |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Яблоко | №7 | 200 | 200 | 0,66 | 0,66 | 0,12 | 0,12 | 2,29 | 2,29 | 14,47 | 14,47 | 0,04 | 15,08 | 0,10 | 0,02 | 8,44 | 15,68 | 12,06 | 0,60 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Помидор свежий | №15 | 60 | 100 | 0,66 | 1,1 | 0,12 | 0,2 | 2,29 | 3,81 | 14,47 | 24,11 | 0,04 | 15,08 | 0,10 | 0,02 | 8,44 | 15,68 | 12,06 | 0,60 |
| | Щи из свежей капусты на м/б (говяж.) (со сметаной) | №84 | 250/10 | 300/10 | 10,36 | 12,43 | 17,74 | 21,28 | 8,95 | 10,74 | 241,78 | 290,13 | 0,08 | 11,22 | 0,22 | 0,12 | 55,41 | 116,54 | 29,19 | 1,98 |
| | Биточек куриный припущенный | №315 | 90 | 100 | 13,63 | 15,14 | 17,24 | 19,15 | 9,21 | 10,23 | 246,36 | 273,73 | 0,07 | 0,60 | 0,09 | 0,12 | 28,12 | 36,77 | 15,31 | 1,13 |
| 4 | Картофельное пюре | №312 | 150 | 200 | 3,19 | 4,25 | 5,26 | 7,01 | 21,42 | 28,56 | 146,30 | 162,55 | 0,12 | 10,38 | 0,04 | 0,12 | 44,87 | 85,83 | 30,32 | 1,22 |
| 5 | Хлеб пшеничный | №3 | 65 | 150 | 4,94 | 11,4 | 0,59 | 1,35 | 32,30 | 64,61 | 143 | 330 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 6,4 | 43,5 | 16,5 | 0,5 |
| 6 | Хлеб украинский ржаной | №4 | 65 | 100 | 4,36 | 6,7 | 0,78 | 1,2 | 27,76 | 42,7 | 135,2 | 208 | 0,14 | 0 | 4 | 0 | 37,6 | 125,6 | 39,2 | 3,12 |
| 7 | Компот из смеси сухофруктов | №402 | 200 | 200 | 0,60 | 0,60 | 0,10 | 0,10 | 31,70 | 31,70 | 131 | 131 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого: | | 820 | 1050 | 37,74 | 51,62 | 41,83 | 50,29 | 133,65 | 192,35 | 1058,11 | 1419,52 | 0,85 | 37,28 | 4,45 | 0,38 | 180,84 | 423,92 | 142,58 | 8,55 |
| | Всего: | | 1540 | 1850 | 55,16 | 72,99 | 75,64 | 76,37 | 219,04 | 301,19 | 1682,31 | 2210,44 | 1,04 | 52,89 | 4,86 | 0,56 | 346,47 | 681,37 | 210,4 | 11,71 |

| | наименование продукта день 2-й 1-й завтрак | тех.карта | выход | | Б | | Ж | | У | | Эн.ценн. | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещ.(мг) | | | |
|---|--|-----------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-18 | В | С | А | РР | Са | Р |
| 1 | Запеканка из творога с сгущенкой | № 223 | 150/10 | 200/10 | 18,80 | 25,06 | 14,13 | 18,84 | 32,23 | 42,97 | 336,18 | 448,24 | 0,06 | 0,29 | 0,10 | 0,28 | 214,15 | 237,12 | 30,31 | 0,79 |
| 2 | Батон | №1 | 70 | 100 | 5,25 | 7,5 | 2,03 | 2,9 | 35,98 | 51,4 | 185,5 | 265 | 0, | 0 | 0 | 0 | 1,34 | 4,56 | 0,92 | 0,08 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | №14.1 | 10 | 10 | 0,05 | 0,05 | 8,25 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,80 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,01 | 1,2 | 1,9 | 0, | 0,02 |
| 4 | Чай с сахаром | № 376 | 200/10 | 200/10 | 0,10 | 0,10 | 0 | 0 | 14,72 | 14,72 | 59,25 | 59,25 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 10,77 | 3,71 | 3,82 | 0,37 |
| | Итого: | | 430 | 510 | 24,2 | 32,71 | 24,41 | 29,99 | 83,01 | 109,17 | 655,73 | 847,29 | 0,08 | 0,29 | 0,27 | 0,29 | 227,46 | 247,29 | 35,05 | 1,26 |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Банан | 17 | 200 | 200 | 3 | 3 | 1 | 1 | 42,00 | 42,00 | 192,00 | 192,00 | 0,08 | 20,00 | 0,05 | 0,10 | 16,00 | 56,00 | 84,00 | 1,20 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурец свежий | № 12,1 | 60 | 100 | 0,48 | 0,8 | 0,06 | 0,1 | 1,49 | 1,9 | 8,37 | 13,95 | 0,02 | 5,98 | 0,01 | 0,00 | 13,75 | 25,11 | 8,37 | 0,6 |
| 2 | Суп картофельный мясной с фрикадельками | № 104 | 250/25 | 300/25 | 14,14 | 16,96 | 12,40 | 14,88 | 22,02 | 26,42 | 256,24 | 307,48 | 0,13 | 6,94 | 0,22 | 0,13 | 39,90 | 158,32 | 36,11 | 2,57 |
| 3 | Плов из отварной говядины | № 244 | 230 | 250 | 26,22 | 28,5 | 27,26 | 29,63 | 38,82 | 42,19 | 505,32 | 549,26 | 0,09 | 0,56 | 0,25 | 0,16 | 41,25 | 270,50 | 52,50 | 3,45 |
| 4 | Хлеб пшеничный | №3 | 65 | 150 | 4,94 | 11,4 | 0,59 | 1,35 | 32,30 | 64,61 | 143 | 330 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 6,4 | 43,5 | 16,5 | 0,5 |
| 5 | Хлеб украинский ржаной | №4 | 65 | 100 | 4,36 | 6,7 | 0,78 | 1,2 | 27,76 | 42,7 | 135,2 | 208 | 0,14 | 0 | 4 | 0 | 37,6 | 125,6 | 39,2 | 3,12 |
| 6 | Напиток из плодов шиповника | №388 | 200 | 200 | 0,66 | 0,66 | 0,27 | 0,27 | 28,73 | 128,73 | 132,51 | 132,51 | 1,32 | 88 | 0,16 | 0,05 | 19,26 | 3,06 | 4,86 | 0,54 |
| | Итого: | | 870 | 1100 | 50,8 | 65,02 | 41,36 | 47,43 | 151,12 | 306,55 | 1180,64 | 1541,20 | 2,1 | 101,48 | 4,64 | 0,34 | 158,16 | 626,09 | 157,54 | 10,78 |
| | Всего: | | 1500 | 1810 | 75 | 100,73 | 66,77 | 78,42 | 276,13 | 457,72 | 2028,37 | 2580,49 | 2,26 | 121,77 | 4,96 | 0,73 | 401,62 | 929,38 | 276,59 | 13,24 |

| | наименование продукта день 3-й 1-й завтрак | тех.карта | выход | | Б | | Ж | | У | | Эн.ценн. | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещ.(мг) | | | |
|---|---|-----------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-18 | В | С | А | РР | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | Каша манная с маслом | № 181 | 200/5 | 250/5 | 5,68 | 7,1 | 10,21 | 12,76 | 30,25 | 37,81 | 235,27 | 297,83 | 0,06 | 0,50 | 0,06 | 0,12 | 106,42 | 92,61 | 16,08 | 0,37 |
| 2 | Батон | №1 | 70 | 100 | 5,25 | 7,5 | 2,03 | 2,9 | 35,98 | 51,4 | 185,5 | 265 | 0, | 0 | 0 | 0 | 1,34 | 4,56 | 0,92 | 0,08 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | №14.1 | 10 | 10 | 0,05 | 0,05 | 8,25 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,80 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,01 | 1,2 | 1,9 | 0, | 0,02 |
| 4 | Сыр твёрдый (порцион.) | № 14 | 30 | 30 | 6,9 | 6,9 | 0 | 0 | 8,9 | 8,9 | 109 | 109 | 0,01 | 0,00 | 0,09 | 0 | 264 | 150 | 11 | 0,30 |
| 5 | Кофейный напиток с молоком | № 379 | 200 | 200 | 3,11 | 3,11 | 2,43 | 2,43 | 25,58 | 25,58 | 137,23 | 137,23 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0,11 | 109,73 | 81,52 | 16,32 | 0,27 |
| | Итого: | | 510 | 590 | 20,99 | 24,66 | 22,92 | 26,34 | 100,79 | 123,77 | 741,8 | 883,86 | 0,08 | 0,5 | 0,24 | 0,24 | 482,69 | 330,59 | 44,62 | 1,04 |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Груша | 16 | 200 | 200 | 0,80 | 0,80 | 0,60 | 0,60 | 20,60 | 20,60 | 94,00 | 94,00 | 0,04 | 10,00 | 0 | 0,06 | 38,00 | 32,00 | 24,00 | 4,00 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Помидор свежий | № 15 | 60 | 100 | 0,66 | 1,1 | 0,12 | 0,2 | 2,29 | 3,81 | 14,47 | 24,11 | 0,04 | 15,08 | 0,10 | 0,02 | 8,44 | 15,68 | 12,06 | 0,60 |
| 2 | Борщ из свежей капусты на м/б (говяж.) со сметаной | № 62 | 250/10 | 300/10 | 9,80 | 11,76 | 13,80 | 16,56 | 14,96 | 17,95 | 228,06 | 273,67 | 0,10 | 11,43 | 0,37 | 0,13 | 65,81 | 129,17 | 39,15 | 2,11 |
| 3 | Рыба тушёная в томате с овощами | № 229 | 90/70 | 100/70 | 10,45 | 11,61 | 4,94 | 5,48 | 4,44 | 4,9 | 104,89 | 116,54 | 0,06 | 1,26 | 0,35 | 0,07 | 40,72 | 156,56 | 42,27 | 0,87 |
| 4 | Макаронные изделия отварные | № 331 | 150 | 200 | 5,50 | 7,3 | 4,80 | 6,53 | 31,30 | 41,7 | 191 | 281,09 | 0,06 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 11 | 36,00 | 7 | 0,80 |
| 5 | Хлеб пшеничный | №3 | 65 | 150 | 4,94 | 11,4 | 0,59 | 1,35 | 32,30 | 64,61 | 143 | 330 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 6,4 | 43,5 | 16,5 | 0,5 |
| 6 | Хлеб украинский ржаной | №4 | 65 | 100 | 4,36 | 6,7 | 0,78 | 1,2 | 27,76 | 42,7 | 135,2 | 208 | 0,14 | 0 | 4 | 0 | 37,6 | 125,6 | 39,2 | 3,12 |
| 7 | Компот из свежих плодов витаминизированный (смесью Витошка) | №394 | 200 | 200 | 0,16 | 0,16 | 0,16 | 0,16 | 23,16 | 23,16 | 95,66 | 95,66 | 0,01 | 1,60 | 0 | 0,00 | 13,9 | 3,96 | 4,43 | 0,00 |
| | Итого: | | 880 | 1150 | 35,87 | 50,03 | 25,19 | 31,48 | 136,21 | 198,83 | 912,28 | 659,41 | 0,81 | 29,37 | 4,84 | 0,22 | 183,87 | 510,47 | 160,51 | 8 |
| | Всего: | | 1590 | 1940 | 57,67 | 75,49 | 48,71 | 58,43 | 257,6 | 343,2 | 1748,08 | 1637,27 | 0,93 | 39,87 | 5,08 | 0,55 | 705,56 | 631,95 | 229,13 | 13,04 |

| | наименование продукта день 4-й | тех.карт а | выход | | Б | | Ж | | У | | Эн.ценн. | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещ.(мг) | | | | |
|---|--|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|----|
| | | | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-18 | В | С | А | РР | Ca | Р | Mg |
| | 1-й завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | № 120 | 200 | 250 | 4,97 | 6,21 | 6,69 | 8,36 | 28,06 | 35,07 | 192,93 | 241,16 | 0,05 | 0,52 | 0,48 | 0,13 | 113,49 | 89,23 | 15,07 | 0,35 | |
| 2 | Батон | №1 | 70 | 100 | 5,25 | 7,5 | 2,03 | 2,9 | 35,98 | 51,4 | 185,5 | 265 | 0, | 0 | 0 | 0 | 1,34 | 4,56 | 0,92 | 0,08 | |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | №14.1 | 10 | 10 | 0,05 | 0,05 | 8,25 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,80 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,01 | 1,2 | 1,9 | 0, | 0,02 | |
| 4 | Чай с сахаром | № 376 | 200/10 | 200/10 | 0,10 | 0,10 | 0 | 0 | 14,72 | 14,72 | 59,25 | 59,25 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 10,77 | 3,71 | 3,82 | 0,37 | |
| | Итого: | | 480 | 560 | 10,37 | 13,86 | 16,97 | 19,51 | 78,84 | 101,27 | 512,48 | 640,21 | 0,07 | 0,52 | 0,65 | 0,14 | 126,8 | 99,4 | 19,81 | 0,82 | |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Апельсин | 18 | 200 | 200 | 1,80 | 1,80 | 0,40 | 0,40 | 16,20 | 16,20 | 86,00 | 86,00 | 0,08 | 120,00 | 0,02 | 0,06 | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 | |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурец свежий | № 12,1 | 60 | 100 | 0,48 | 0,8 | 0,06 | 0,1 | 1,49 | 1,9 | 8,37 | 13,95 | 0,02 | 5,98 | 0,01 | 0,00 | 13,75 | 25,11 | 8,37 | 0,6 | |
| 2 | Рассольник Ленинградский на м/б (говяж. со сметаной) | № 74 | 250//10 | 300//10 | 14,16 | 16,99 | 14,16 | 16,99 | 13,13 | 15,75 | 241,22 | 289,46 | 0,10 | 4,82 | 0,28 | 0,12 | 41,72 | 160,32 | 33,91 | 2,31 | |
| 3 | Гуляш из говядины | № 260 | 110 | 120 | 16,37 | 17,67 | 18,86 | 22,12 | 3,37 | 3,10 | 248,87 | 283,23 | 0,04 | 1,36 | 0,02 | 0,09 | 22,59 | 146,1 | 21,32 | 2,25 | |
| 4 | Каша гречневая рассыпчатая | №171.1 | 150 | 200 | 8,17 | 11,27 | 6,15 | 6,96 | 36,92 | 50,99 | 235,34 | 311,14 | 0,22 | 0,00 | 0,02 | 0,32 | 121,02 | 180,28 | 121,02 | 4,24 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | №3 | 65 | 150 | 4,94 | 11,4 | 0,59 | 1,35 | 32,30 | 64,61 | 143 | 330 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 6,4 | 43,5 | 16,5 | 0,5 | |
| 6 | Хлеб украинский ржаной | №4 | 65 | 100 | 4,36 | 6,7 | 0,78 | 1,2 | 27,76 | 42,7 | 135,2 | 208 | 0,14 | 0 | 4 | 0 | 37,6 | 125,6 | 39,2 | 3,12 | |
| 7 | Компот из смеси сухофруктов | № 402 | 200 | 200 | 0,60 | 0,60 | 0,10 | 0,10 | 31,70 | 31,70 | 131 | 131 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Итого: | | 900 | 1170 | 49,08 | 65,43 | 40,7 | 55,9 | 146,67 | 210,75 | 1143 | 1566,78 | 0,92 | 12,16 | 4,33 | 0,53 | 243,08 | 683,91 | 240,32 | 13,02 | |
| | Всего: | | 1580 | 1930 | 61,25 | 81,09 | 58,07 | 75,81 | 241,71 | 328,22 | 1741,48 | 2292,99 | 1,07 | 132,68 | 5 | 0,73 | 437,88 | 829,31 | 286,13 | 14,44 | |

| | наименование продукта день 5-й 1-й завтрак | тех.карта | выход | | Б | | Ж | | У | | Эн.ценн. | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещ.(мг) | | | |
|---|---|-----------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-12 | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-18 | В | С | А | РР | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | Каша «Дружба» с маслом | № 190 | 200/5 | 250/5 | 6,20 | 7,75 | 10 | 12,5 | 26,80 | 33,5 | 224 | 280 | 0,10 | 2 | 0,08 | 0,00 | 182 | 172 | 34 | 0,00 |
| 2 | Батон | №1 | 70 | 100 | 5,25 | 7,5 | 2,03 | 2,9 | 35,98 | 51,4 | 185,5 | 265 | 0, | 0 | 0 | 0 | 1,34 | 4,56 | 0,92 | 0,08 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | №14.1 | 10 | 10 | 0,05 | 0,05 | 8,25 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,80 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,01 | 1,2 | 1,9 | 0, | 0,02 |
| 4 | Чай с сахаром | № 376 | 200/10 | 200/10 | 0,10 | 0,10 | 0 | 0 | 14,72 | 14,72 | 59,25 | 59,25 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 10,77 | 3,71 | 3,82 | 0,37 |
| | Итого: | | 480 | 560 | 11,6 | 15,4 | 20,28 | 23,65 | 77,58 | 99,7 | 543,55 | 679,05 | 0,12 | 2 | 0,25 | 0,01 | 195,31 | 182,17 | 38,74 | 0,47 |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Яблоко | №7 | 200 | 200 | 0,66 | 0,66 | 0,12 | 0,12 | 2,29 | 2,29 | 14,47 | 14,47 | 0,04 | 15,08 | 0,10 | 0,02 | 8,44 | 15,68 | 12,06 | 0,60 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Помидор свежий | № 15 | 60 | 100 | 0,66 | 1,1 | 0,12 | 0,2 | 2,29 | 3,81 | 14,47 | 24,11 | 0,04 | 15,08 | 0,10 | 0,02 | 8,44 | 15,68 | 12,06 | 0,60 |
| 2 | Суп – лапша домашняя на курин.бульоне | № 112 | 250 | 300 | 12,22 | 14,66 | 12,58 | 15,09 | 17,95 | 21,54 | 233,93 | 280,71 | 0,12 | 4,99 | 0,24 | 0,12 | 37,13 | 128,60 | 28,00 | 1,69 |
| 3 | Картофельное пюре | № 312 | 150 | 200 | 3,19 | 4,25 | 5,26 | 7,01 | 21,42 | 28,56 | 146,30 | 162,55 | 0,12 | 10,38 | 0,04 | 0,12 | 44,87 | 85,83 | 30,32 | 1,22 |
| 4 | Котлета рыбная | № 209 | 90 | 100 | 9,01 | 10,01 | 4,10 | 4,59 | 5,41 | 5,96 | 97,57 | 108,28 | 0,06 | 0,80 | 0,46 | 0,08 | 37,93 | 121,93 | 22,76 | 0,90 |
| 5 | Хлеб пшеничный | №3 | 65 | 150 | 4,94 | 11,4 | 0,59 | 1,35 | 32,30 | 64,61 | 143 | 330 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 6,4 | 43,5 | 16,5 | 0,5 |
| 6 | Хлеб украинский ржаной | №4 | 65 | 100 | 4,36 | 6,7 | 0,78 | 1,2 | 27,76 | 42,7 | 135,2 | 208 | 0,14 | 0 | 4 | 0 | 37,6 | 125,6 | 39,2 | 3,12 |
| 7 | Компот из свежих плодов витаминизированный (смесью Витошка) | №394 | 200 | 200 | 0,16 | 0,16 | 0,16 | 0,16 | 23,16 | 23,16 | 95,66 | 95,66 | 0,01 | 1,60 | 0 | 0,00 | 13,9 | 3,96 | 4,43 | 0,00 |
| | Итого: | | 880 | 1150 | 34,54 | 48,28 | 29,6 | 29,6 | 130,29 | 190,34 | 866,13 | 1209,31 | 0,89 | 32,85 | 4,84 | 0,34 | 186,27 | 525,1 | 153,27 | 8,03 |
| | Всего: | | 1560 | 1910 | 46,8 | 64,34 | 50 | 53,37 | 210,16 | 292,33 | 1767,33 | 1902,83 | 1,05 | 49,93 | 5,19 | 0,37 | 391,02 | 722,95 | 204,07 | 9,1 |

| | наименование продукта день 6-й 1-й завтрак | тех.карта | выход | | Б | | Ж | | У | | Эн.ценн. | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещ.(мг) | | | |
|---|--|-----------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-12 | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-18 | В | С | А | РР | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | Каша молочная пшеничная с маслом | № 189 | 200/5 | 250/5 | 7,10 | 8,87 | 8,07 | 10,08 | 34,95 | 43,68 | 241,15 | 301,43 | 0,12 | 0,51 | 0,05 | 0,15 | 120 | 163,07 | 32,63 | 1,64 |
| 2 | Батон | №1 | 70 | 100 | 5,25 | 7,5 | 2,03 | 2,9 | 35,98 | 51,4 | 185,5 | 265 | 0, | 0 | 0 | 0 | 1,34 | 4,56 | 0,92 | 0,08 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | №14.1 | 10 | 10 | 0,05 | 0,05 | 8,25 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,80 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,01 | 1,2 | 1,9 | 0, | 0,02 |
| 4 | Яйцо варёное | № 139 | 40 | 40 | 5,08 | 5,08 | 4,60 | 4,60 | 0,28 | 0,28 | 62,80 | 62,80 | 0,01 | 0,00 | 0,02 | 0,24 | 7,3 | 23,96 | 1,44 | 0,34 |
| 5 | Какао с молоком | № 382 | 200/10 | 200/10 | 3,75 | 3,75 | 3,01 | 3,01 | 24,42 | 24,42 | 141 | 141 | 0,03 | 0,52 | 0,02 | 0,12 | 111,43 | 95,58 | 95,58 | 0,87 |
| | Итого: | | 520 | 600 | 21,23 | 25,25 | 25,96 | 28,84 | 95,71 | 119,86 | 705,25 | 845,03 | 0,16 | 1,03 | 0,16 | 0,52 | 241,27 | 233,07 | 130,57 | 2,95 |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Банан | 17 | 200 | 200 | 3 | 3 | 1 | 1 | 42,00 | 42,00 | 192,00 | 192,00 | 0,08 | 20,00 | 0,05 | 0,10 | 16,00 | 56,00 | 84,00 | 1,20 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурец свежий | № 12,1 | 60 | 100 | 0,48 | 0,8 | 0,06 | 0,1 | 1,49 | 1,9 | 8,37 | 13,95 | 0,02 | 5,98 | 0,01 | 0,00 | 13,75 | 25,11 | 8,37 | 0,6 |
| 2 | Суп картофельный с клецками на кур.бульоне | № 108 | 250/50 | 300/50 | 12,11 | 14,53 | 13,51 | 16,2 | 23 | 27,6 | 262,02 | 314,42 | 0,10 | 4,93 | 0,26 | 0,14 | 42,30 | 131,64 | 28,40 | 1,68 |
| 3 | Котлета из курицы | № 294 | 90 | 100 | 13,15 | 14,60 | 118,25 | 20,25 | 11,73 | 12,99 | 263,47 | 292,49 | 0,07 | 0,52 | 0,06 | 0,12 | 31,47 | 139,86 | 21,62 | 0,31 |
| 4 | с соусом томатным | 364 | 20 | 20 | 0,36 | 0,36 | 1,96 | 1,96 | 1,44 | 1,44 | 24,40 | 24,40 | 0 | 0,14 | 0,06 | 0 | 1,60 | 4 | 2 | 0,08 |
| 5 | Рис отварной | № 304.1 | 150 | 200 | 3,70 | 4,93 | 5,92 | 7,89 | 38,91 | 51,88 | 223,4 | 30,00 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 28,43 | 76,11 | 27,86 | 76,11 |
| 6 | Хлеб пшеничный | №3 | 65 | 150 | 4,94 | 11,4 | 0,59 | 1,35 | 32,30 | 64,61 | 143 | 330 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 6,4 | 43,5 | 16,5 | 0,5 |
| 7 | Хлеб украинский ржаной | №4 | 65 | 100 | 4,36 | 6,7 | 0,78 | 1,2 | 27,76 | 42,7 | 135,2 | 208 | 0,14 | 0 | 4 | 0 | 37,6 | 125,6 | 39,2 | 3,12 |
| 8 | Компот из смеси сухофруктов | № 402 | 200 | 200 | 0,60 | 0,60 | 0,10 | 0,10 | 31,70 | 31,70 | 131 | 131 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого: | | 900 | 1370 | 39,7 | 53,92 | 141,17 | 49,05 | 168,33 | 234,82 | 1190,86 | 1344,26 | 0,76 | 11,57 | 4,42 | 0,26 | 161,55 | 545,82 | 143,95 | 8,24 |
| | Всего: | | 1620 | 2170 | 60,93 | 82,17 | 168,13 | 78,89 | 306,04 | 396,68 | 2088,11 | 2381,29 | 1 | 32,6 | 4,63 | 0,87 | 418,82 | 834,89 | 358,52 | 12,39 |

| | наименование продукта день 7-й 1-й завтрак | тех.карта | выход | | Б | | Ж | | У | | Эн.ценн. | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещ.(мг) | | | |
|---|---|-----------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-18 | В | С | А | РР | Ca | Р |
| 1 | Каша овсяная из «Геркулеса» с маслом | № 189 | 200/5 | 250/5 | 6,44 | 8,05 | 8,26 | 10,32 | 32,07 | 40,08 | 228,89 | 286,11 | 0,11 | 0,53 | 0,04 | 0,15 | 123,95 | 162,35 | 46,67 | 1,18 |
| 2 | Батон | №1 | 70 | 100 | 5,25 | 7,5 | 2,03 | 2,9 | 35,98 | 51,4 | 185,5 | 265 | 0, | 0 | 0 | 0 | 1,34 | 4,56 | 0,92 | 0,08 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | №14.1 | 10 | 10 | 0,05 | 0,05 | 8,25 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,80 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,01 | 1,2 | 1,9 | 0, | 0,02 |
| 4 | Чай с сахаром | № 376 | 200/10 | 200/10 | 0,10 | 0,10 | 0 | 0 | 14,72 | 14,72 | 59,25 | 59,25 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 10,77 | 3,71 | 3,82 | 0,37 |
| | итого | | 480 | 560 | 11,84 | 15,7 | 18,54 | 21,47 | 82,85 | 106,28 | 548,44 | 685,16 | 0,13 | 0,53 | 0,21 | 0,16 | 137,26 | 172,52 | 51,41 | 1,65 |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Яблоко | №7 | 200 | 200 | 0,66 | 0,66 | 0,12 | 0,12 | 2,29 | 2,29 | 14,47 | 14,47 | 0,04 | 15,08 | 0,10 | 0,02 | 8,44 | 15,68 | 12,06 | 4 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Помидор свежий | № 15 | 60 | 100 | 0,66 | 1,1 | 0,12 | 0,2 | 2,29 | 3,81 | 14,47 | 24,11 | 0,04 | 15,08 | 0,10 | 0,02 | 8,44 | 15,68 | 12,06 | 0,60 |
| 2 | Щи из свежей капусты на м/б (говяж.) (со сметаной) | № 84 | 250//10 | 300/10 | 10,36 | 12,43 | 17,74 | 21,28 | 8,95 | 10,74 | 241,78 | 290,13 | 0,08 | 11,22 | 0,22 | 0,12 | 55,41 | 116,54 | 29,19 | 1,98 |
| 3 | Тефтели из говядины с рисом | № 285 | 90 | 100 | 8,75 | 9,73 | 13,52 | 14,58 | 4,82 | 5,37 | 175,71 | 195,23 | 0,02 | 0,24 | 0,02 | 0,06 | 6,44 | 80,62 | 11,55 | 1,09 |
| 4 | Макаронные изделия отварные | № 331 | 150 | 200 | 5,50 | 7,3 | 4,80 | 6,53 | 31,30 | 41,7 | 191 | 281,09 | 0,06 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 11 | 36,00 | 7 | 0,80 |
| 5 | Хлеб пшеничный | №3 | 65 | 150 | 4,94 | 11,4 | 0,59 | 1,35 | 32,30 | 64,61 | 143 | 330 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 6,4 | 43,5 | 16,5 | 0,5 |
| 6 | Хлеб украинский ржаной | №4 | 65 | 100 | 4,36 | 6,7 | 0,78 | 1,2 | 27,76 | 42,7 | 135,2 | 208 | 0,14 | 0 | 4 | 0 | 37,6 | 125,6 | 39,2 | 3,12 |
| 7 | Компот из свежих плодов витаминизированный (смесью Витошка) | №394 | 200 | 200 | 0,16 | 0,16 | 0,16 | 0,16 | 23,16 | 23,16 | 95,66 | 95,66 | 0,01 | 1,60 | 0 | 0,00 | 13,9 | 3,96 | 4,43 | 0,00 |
| | Итого: | | 880 | 1150 | 34,73 | 48,82 | 37,71 | 45,3 | 130,58 | 192,09 | 996,82 | 1424,22 | 0,75 | 28,14 | 4,36 | 0,2 | 139,19 | 421,9 | 119,93 | 8,09 |
| | Всего: | | 1560 | 1910 | 47,23 | 65,18 | 56,37 | 66,89 | 215,72 | 300,66 | 1559,73 | 2123,85 | 0,92 | 43,75 | 4,67 | 2,27 | 284,89 | 610,1 | 183,4 | 13,74 |

| | наименование продукта день 8-й 1-й завтрак | тех.карта | выход | | Б | | Ж | | У | | Эн.ценн. | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещ.(мг) | | | |
|---|--|-----------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-12 | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-18 | В | С | А | РР | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | Каша рисовая молочная жидкая с маслом | № 174 | 200/5 | 250/5 | 4,81 | 6,01 | 6,53 | 8,16 | 36,08 | 45,1 | 223,02 | 278,77 | 0,05 | 0,50 | 0,04 | 0,11 | 102,52 | 111,27 | 25,22 | 0,37 |
| 2 | Батон | №1 | 70 | 100 | 5,25 | 7,5 | 2,03 | 2,9 | 35,98 | 51,4 | 185,5 | 265 | 0, | 0 | 0 | 0 | 1,34 | 4,56 | 0,92 | 0,08 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | №14.1 | 10 | 10 | 0,05 | 0,05 | 8,25 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,80 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,01 | 1,2 | 1,9 | 0, | 0,02 |
| 4 | Сыр твёрдый (порцион.) | № 14 | 30 | 30 | 6,9 | 6,9 | 0 | 0 | 8,9 | 8,9 | 109 | 109 | 0,01 | 0,00 | 0,09 | 0 | 264 | 150 | 11 | 0,30 |
| 5 | Чай с сахаром | № 376 | 200/10 | 200/10 | 0,10 | 0,10 | 0 | 0 | 14,72 | 14,72 | 59,25 | 59,25 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 10,77 | 3,71 | 3,82 | 0,37 |
| | Итого: | | 510 | 590 | 17,11 | 20,56 | 16,81 | 19,31 | 95,76 | 120,2 | 649,57 | 786,82 | 0,08 | 0,50 | 0,3 | 0,12 | 379,83 | 271,44 | 40,96 | 1,14 |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Апельсин | 18 | 200 | 200 | 1,80 | 1,80 | 0,40 | 0,40 | 16,20 | 16,20 | 86,00 | 86,00 | 0,08 | 120,00 | 0,02 | 0,06 | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурец свежий | № 12,1 | 60 | 100 | 0,48 | 0,8 | 0,06 | 0,1 | 1,49 | 1,9 | 8,37 | 13,95 | 0,02 | 5,98 | 0,01 | 0,00 | 13,75 | 25,11 | 8,37 | 0,6 |
| 2 | Суп картофельный мясной с фрикадельками | № 104 | 250/25 | 300/25 | 14,14 | 16,96 | 12,40 | 14,88 | 22,02 | 26,42 | 256,24 | 307,48 | 0,13 | 6,94 | 0,22 | 0,13 | 39,90 | 158,32 | 36,11 | 2,57 |
| 3 | Жаркое по домашнему из куриного мяса | №259 | 230 | 250 | 21,74 | 23,9 | 24,31 | 33,09 | 22,74 | 24,34 | 397,12 | 487,61 | 0,17 | 11,87 | 0,03 | 0,19 | 38,14 | 239,61 | 51,25 | 3,81 |
| 4 | Хлеб пшеничный | №3 | 65 | 150 | 4,94 | 11,4 | 0,59 | 1,35 | 32,30 | 64,61 | 143 | 330 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 6,4 | 43,5 | 16,5 | 0,5 |
| 5 | Хлеб украинский ржаной | №4 | 65 | 100 | 4,36 | 6,7 | 0,78 | 1,2 | 27,76 | 42,7 | 135,2 | 208 | 0,14 | 0 | 4 | 0 | 37,6 | 125,6 | 39,2 | 3,12 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | № 402 | 200 | 200 | 0,60 | 0,60 | 0,10 | 0,10 | 31,70 | 31,70 | 131 | 131 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого: | | 870 | 1100 | 46,26 | 60,36 | 38,24 | 50,72 | 138,01 | 191,67 | 1070,93 | 1478,04 | 0,86 | 24,79 | 4,26 | 0,32 | 135,79 | 592,14 | 151,43 | 10,6 |
| | Всего: | | 1580 | 1890 | 65,17 | 82,72 | 55,45 | 70,43 | 249,97 | 328,07 | 1808,5 | 2350,86 | 1,02 | 145,29 | 4,58 | 0,5 | 583,62 | 909,58 | 218,39 | 12,34 |

| | наименование продукта день 9-й 1-й завтрак | тех.карта | выход | | Б | | Ж | | У | | Эн.цenn. | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещ.(мг) | | | |
|---|---|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-12 | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-18 | В | С | А | РР | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | Каша «Дружба» с маслом | №190 | 200/5 | 250/5 | 6,20 | 7,75 | 10 | 12,5 | 26,80 | 33,5 | 224 | 280 | 0,10 | 2 | 0,08 | 0,00 | 182 | 172 | 34 | 0,00 |
| 2 | Батон | №1 | 70 | 100 | 5,25 | 7,5 | 2,03 | 2,9 | 35,98 | 51,4 | 185,5 | 265 | 0, | 0 | 0 | 0 | 1,34 | 4,56 | 0,92 | 0,08 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | №14.1 | 10 | 10 | 0,05 | 0,05 | 8,25 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,80 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,01 | 1,2 | 1,9 | 0, | 0,02 |
| 4 | Яйцо варёное | №209 | 40 | 40 | 4,96 | 4,96 | 4,49 | 4,49 | 0,27 | 0,27 | 61,29 | 61,29 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0 | 19,93 | 69,25 | 4,35 | 0,91 |
| 5 | Чай с сахаром с лимоном | №377 | 200/15/ 7 | 200/15/ 7 | 0,16 | 0,16 | 0,01 | 0,01 | 14,92 | 14,92 | 61,56 | 61,56 | 0,00 | 1,14 | 0,00 | 0,01 | 13,29 | 5,10 | 4,58 | 0,43 |
| | Итого: | | 320 | 400 | 16,62 | 20,42 | 24,78 | 28,15 | 78,05 | 100,17 | 607,15 | 742,65 | 0,12 | 3,14 | 0,25 | 0,12 | 217,76 | 252,81 | 127,85 | 1,44 |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Банан | 17 | 200 | 200 | 3 | 3 | 1 | 1 | 42,00 | 42,00 | 192,00 | 192,00 | 0,08 | 20,00 | 0,05 | 0,10 | 16,00 | 56,00 | 84,00 | 1,20 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Помидор свежий | №15 | 60 | 100 | 0,66 | 1,1 | 0,12 | 0,2 | 2,29 | 3,81 | 14,47 | 24,11 | 0,04 | 15,08 | 0,10 | 0,02 | 8,44 | 15,68 | 12,06 | 0,60 |
| 2 | Рассольник Ленинградский на м/б (говяж. со сметаной)0 | №74 | 250//10 | 300//10 | 14,16 | 16,99 | 14,16 | 16,99 | 13,13 | 15,75 | 241,22 | 289,46 | 0,10 | 4,82 | 0,28 | 0,12 | 41,72 | 160,32 | 33,91 | 2,31 |
| 3 | Рагу овощное из птицы | №289 | 230/80 | 250/80 | 13,74 | 14,96 | 22,20 | 24,12 | 22,51 | 24,45 | 345,80 | 375,69 | 0,16 | 16,59 | 0,53 | 0,17 | 48,15 | 175,04 | 48,72 | 2,57 |
| 4 | Хлеб пшеничный | №3 | 65 | 150 | 4,94 | 11,4 | 0,59 | 1,35 | 32,30 | 64,61 | 143 | 330 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 6,4 | 43,5 | 16,5 | 0,5 |
| 5 | Хлеб украинский ржаной | №4 | 65 | 100 | 4,36 | 6,7 | 0,78 | 1,2 | 27,76 | 42,7 | 135,2 | 208 | 0,14 | 0 | 4 | 0 | 37,6 | 125,6 | 39,2 | 3,12 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | №402 | 200 | 200 | 0,60 | 0,60 | 0,10 | 0,10 | 31,70 | 31,70 | 131 | 131 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого: | | 870 | 1100 | 38,46 | 42,79 | 37,95 | 43,96 | 129,69 | 183,02 | 1010,69 | 1358,26 | 0,84 | 36,49 | 4,91 | 0,31 | 142,31 | 520,14 | 150,39 | 9,1 |
| | Всего: | | 1390 | 1700 | 58 | 66,21 | 63,73 | 73,11 | 249,74 | 325,19 | 1809,84 | 2292,91 | 1,04 | 59,63 | 5,21 | 0,43 | 371,07 | 828,95 | 278,24 | 11,74 |

| | наименование продукта день 10-й 1-й завтрак | тех.карта | выход | | Б | | Ж | | У | | Эн.ценн. | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещ.(мг) | | | |
|---|---|-----------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-12 | 7-10 | 11-18 | 7-10 | 11-18 | В | С | А | РР | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | йогурт | № 6 | 200 | 200 | 5,6 | 5,6 | 5 | 5 | 22 | 22 | 156 | 156 | 0,06 | 1,4 | 0,05 | 0,34 | 240 | 190 | 128 | 0,02 |
| 2 | Батон | №1 | 70 | 100 | 5,25 | 7,5 | 2,03 | 2,9 | 35,98 | 51,4 | 185,5 | 265 | 0, | 0 | 0 | 0 | 1,34 | 4,56 | 0,92 | 0,08 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | №14.1 | 10 | 10 | 0,05 | 0,05 | 8,25 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,80 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,01 | 1,2 | 1,9 | 0, | 0,02 |
| 4 | Сыр твёрдый (порцион.) | № 14 | 30 | 30 | 6,9 | 6,9 | 0 | 0 | 8,9 | 8,9 | 109 | 109 | 0,01 | 0,00 | 0,09 | 0 | 264 | 150 | 11 | 0,30 |
| 5 | Кофейный напиток с молоком | № 379 | 200 | 200 | 3,11 | 3,11 | 2,43 | 2,43 | 25,58 | 25,58 | 137,23 | 137,23 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0,11 | 109,73 | 81,52 | 16,32 | 0,27 |
| | Итого: | | 510 | 540 | 20,91 | 23,21 | 17,71 | 18,58 | 92,54 | 107,96 | 662,53 | 742,03 | 0,07 | 1,4 | 0,23 | 0,46 | 616,27 | 427,88 | 156,24 | 0,69 |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Яблоко | №7 | 200 | 200 | 0,66 | 0,66 | 0,12 | 0,12 | 2,29 | 2,29 | 14,47 | 14,47 | 0,04 | 15,08 | 0,10 | 0,02 | 8,44 | 15,68 | 12,06 | 0,60 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурец свежий | № 12,1 | 60 | 100 | 0,48 | 0,8 | 0,06 | 0,1 | 1,49 | 1,9 | 8,37 | 13,95 | 0,02 | 5,98 | 0,01 | 0,00 | 13,75 | 25,11 | 8,37 | 0,6 |
| 2 | Суп гороховый (на курином бульоне) | № 99 | 250 | 300 | 6,40 | 7,68 | 4,50 | 5,4 | 18,60 | 22,32 | 124,09 | 148,90 | 0,16 | 6 | 0,21 | 0,00 | 50 | 139 | 38 | 1,90 |
| 3 | Гуляш из курицы | № 189 | 110 | 120 | 15,91 | 17,35 | 26,41 | 28,8 | 2,89 | 3,15 | 312,78 | 341,67 | 0,06 | 1,49 | 0,10 | 0,12 | 28,32 | 142,45 | 18,15 | 1,54 |
| 4 | Макаронные изделия отварные | № 331 | 150 | 200 | 5,50 | 7,3 | 4,80 | 6,53 | 31,30 | 41,7 | 191 | 281,09 | 0,06 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 11 | 36,00 | 7 | 0,80 |
| 5 | Хлеб пшеничный | №3 | 65 | 150 | 4,94 | 11,4 | 0,59 | 1,35 | 32,30 | 64,61 | 143 | 330 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 6,4 | 43,5 | 16,5 | 0,5 |
| 6 | Хлеб украинский ржаной | №4 | 65 | 100 | 4,36 | 6,7 | 0,78 | 1,2 | 27,76 | 42,7 | 135,2 | 208 | 0,14 | 0 | 4 | 0 | 37,6 | 125,6 | 39,2 | 3,12 |
| 7 | Напиток из плодов шиповника | №388 | 200 | 200 | 0,66 | 0,66 | 0,27 | 0,27 | 28,73 | 28,73 | 132,51 | 132,51 | 0,01 | 88 | 0,16 | 0,05 | 19,26 | 3,06 | 4,86 | 0,54 |
| | Итого: | | 900 | 1170 | 38,25 | 51,89 | 37,41 | 43,65 | 143,07 | 205,11 | 1046,95 | 1456,12 | 0,85 | 101,47 | 4,5 | 0,17 | 166,33 | 514,72 | 300,38 | 9 |
| | Всего: | | 1610 | 1910 | 59,82 | 75,76 | 55,24 | 62,35 | 237,9 | 315,36 | 1723,95 | 2212,62 | 0,96 | 117,95 | 4,83 | 0,65 | 791,04 | 958,28 | 468,68 | 10,29 |