

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Моторская средняя общеобразовательная школа»



УТВЕРЖДЕНО
приказом директора школы
от 09.01.2023 г № 2.1-од
Е.Н. Шигалаков

Примерное десятидневное цикличное меню завтраков и обедов для обучающихся МБОУ Моторской СОШ 6-10 лет (осенне-зимний период) для столовой, работающей на сырье.

Меню составлено в соответствии со сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А. Тутельяна. – изд. М. «ДеЛи плюс», 2008, 2011, 2012г.

При составлении меню учитывалась равномерность распределения калорийности рациона по дням 10-дневного периода.

Предлагаемое примерное меню дает возможность организовать питание в соответствии с СанПиН

1 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|-------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 0,00 | 5,2 | 7,1 | 26,0 | 189,4 | 0,1 | 0,4 | 0,0 | 0,9 | 86,6 | 30,5 | 115,1 | 0,9 |
| 2011 | ПР | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 50 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 14,8 | 59,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,9 | 3,9 | 3,7 | 0,4 |
| 2011 | 338 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,00 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,6 | 14,4 | 7,2 | 9,9 | 2,0 |
| | ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 5,6 | 10,8 | 27,0 | 0,8 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 7,4 | 7,7 | 70,3 | 380,2 | 0,1 | 4,4 | 0,0 | 2,2 | 117,5 | 52,4 | 155,7 | 4,1 |
| Всего за день: | | | | 0,00 | 7,4 | 7,7 | 70,3 | 380,2 | 0,1 | 4,4 | 0,0 | 2,2 | 117,5 | 52,4 | 155,7 | 4,1 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,0 | 9,5 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 56 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 60 | 0,00 | 2,5 | 4,9 | 6,1 | 78,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,2 | 27,0 | 16,2 | 33,6 | 1,1 |
| 2011 | 98 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 250 | 0,00 | 1,8 | 5,1 | 10,3 | 95,0 | 0,0 | 8,0 | 0,2 | 2,3 | 38,8 | 20,2 | 43,7 | 1,1 |
| 2011 | 245 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 80 | 0,00 | 0,7 | 1,9 | 3,1 | 33,7 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 0,1 | 22,9 | 5,4 | 14,5 | 0,2 |
| 2011 | 139 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 0,00 | 3,7 | 6,0 | 15,6 | 133,8 | 0,1 | 32,7 | 0,1 | 2,7 | 81,1 | 31,4 | 59,6 | 1,8 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| | ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 5,6 | 10,8 | 27,0 | 0,8 |
| | ПР | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 0,00 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 |
| 2011 | 338 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,00 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,6 | 14,4 | 7,2 | 9,9 | 2,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 12,8 | 18,8 | 96,7 | 610,6 | 0,2 | 45,0 | 0,5 | 9,3 | 203,7 | 98,7 | 214,4 | 8,2 |
| Всего за день: | | | | 0,00 | 12,8 | 18,8 | 96,7 | 610,6 | 0,2 | 45,0 | 0,5 | 9,3 | 203,7 | 98,7 | 214,4 | 8,2 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,5 | 7,5 | | | | | | | | | |

2 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------------|--------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------|-------------|------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 268 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | 80 | 0,00 | 0,9 | 4,4 | 5,4 | 64,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 3,0 | 2,5 | 10,4 | 0,5 | |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 0,00 | 5,4 | 4,7 | 34,9 | 203,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 9,3 | 7,4 | 40,8 | 0,9 | |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 0,00 | 3,8 | 3,7 | 24,4 | 146,9 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 111,5 | 27,5 | 95,6 | 0,9 | |
| | ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 5,6 | 10,8 | 27,0 | 0,8 | |
| | ПР | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,00 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | |
| | ПР | КОНФЕТЫ | 40 | 0,00 | 1,1 | 10,3 | 21,9 | 185,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 15,6 | 27,6 | 0,8 | |
| Итого за прием пищи: | | | | | 14,2 | 23,5 | 114,8 | 727,8 | 0,1 | 0,5 | 0,0 | | 147,0 | 67,6 | 218,8 | 4,7 | |
| Всего за день: | | | | | 0,00 | 14,2 | 23,5 | 114,8 | 727,8 | 0,1 | 0,5 | 0,0 | 4,4 | 147,0 | 67,6 | 218,8 | 4,7 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,7 | 8,1 | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 0,00 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,4 | 0,0 | 4,2 | 0,1 | 0,0 | 24,6 | 9,0 | 22,2 | 0,4 | |
| 2011 | 88 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 0,00 | 1,8 | 5,1 | 9,1 | 89,6 | 0,0 | 12,4 | 0,2 | 2,2 | 47,0 | 21,5 | 42,9 | 1,2 | |
| 2011 | 227 | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ | 80 | 0,00 | 0,0 | 2,3 | 0,2 | 22,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 10,7 | 0,9 | 4,0 | 0,1 | |
| 2011 | 128 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 0,00 | 3,0 | 4,6 | 20,9 | 137,5 | 0,2 | 10,1 | 0,0 | 0,2 | 40,9 | 29,5 | 82,3 | 1,2 | |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 200 | 0,00 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 5,0 | 2,0 | 8,0 | 0,4 | |
| | ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 5,6 | 10,8 | 27,0 | 0,8 | |
| | ПР | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 0,00 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | |
| | ПР | АПЕЛЬСИН | 100 | 0,00 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 0,0 | 60,0 | 0,0 | 0,2 | 34,0 | 13,0 | 23,0 | 0,3 | |
| Итого за прием пищи: | | | | | 0,00 | 10,6 | 18,1 | 103,2 | 625,0 | 0,3 | 88,8 | 0,3 | 4,2 | 173,2 | 92,4 | 235,5 | 5,6 |
| Всего за день: | | | | | 0,00 | 10,6 | 18,1 | 103,2 | 625,0 | 0,3 | 88,8 | 0,3 | 4,2 | 173,2 | 92,4 | 235,5 | 5,6 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,7 | 9,7 | | | | | | | | | | |

3 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 0,00 | 6,9 | 8,9 | 0,0 | 109,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 264,0 | 11,0 | 150,0 | 0,3 |
| 2011 | 289 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 0,00 | 2,0 | 5,2 | 14,2 | 111,9 | 0,1 | 7,1 | 0,3 | 2,4 | 18,0 | 22,8 | 51,9 | 0,9 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| | ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 5,6 | 10,8 | 27,0 | 0,8 |
| | ПР | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,00 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 11,9 | 14,5 | 61,8 | 426,2 | 0,1 | 7,1 | 0,4 | 3,7 | 299,7 | 50,2 | 246,3 | 2,8 |
| Всего за день: | | | | 0,00 | 11,9 | 14,5 | 61,8 | 426,2 | 0,1 | 7,1 | 0,4 | 3,7 | 299,7 | 50,2 | 246,3 | 2,8 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,2 | 5,2 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 45 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 0,00 | 1,4 | 5,1 | 8,6 | 86,4 | 0,0 | 14,2 | 0,0 | 2,1 | 37,9 | 11,6 | 22,9 | 0,7 |
| 2011 | 112 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 0,00 | 2,7 | 2,8 | 18,5 | 110,0 | 0,1 | 5,0 | 0,2 | 1,6 | 29,9 | 20,4 | 49,1 | 1,2 |
| 2008 | 285 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ | 80 | 0,00 | 0,5 | 2,1 | 4,2 | 37,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 2,1 | 3,1 | 10,0 | 0,2 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 0,00 | 3,6 | 4,6 | 37,6 | 205,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 11,0 | 25,9 | 77,8 | 0,6 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| | ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 5,6 | 10,8 | 27,0 | 0,8 |
| | ПР | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 0,00 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 |
| | ПР | ВАФЛИ | 30 | 0,00 | 0,8 | 1,0 | 23,2 | 106,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,8 | 3,0 | 10,8 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 12,7 | 16,1 | 143,9 | 771,3 | 0,2 | 19,4 | 0,2 | 6,3 | 105,2 | 82,3 | 223,7 | 5,2 |
| Всего за день: | | | | 0,00 | 12,7 | 16,1 | 143,9 | 771,3 | 0,2 | 19,4 | 0,2 | 6,3 | 105,2 | 82,3 | 223,7 | 5,2 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,3 | 11,3 | | | | | | | | | |

4 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|-------------------------|---|--------------|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 244 | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 80 | 0,00 | 0,4 | 1,3 | 2,7 | 24,9 | 0,0 | 0,6 | 0,5 | 0,6 | 19,0 | 9,3 | 15,4 | 0,2 |
| 2011 | 128 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 0,00 | 3,0 | 4,6 | 20,9 | 137,5 | 0,2 | 10,1 | 0,0 | 0,2 | 40,9 | 29,5 | 82,3 | 1,2 |
| 2008 | ПР | ЙОГУРТ | 200 | 0,00 | 4,0 | 3,0 | 6,0 | 96,0 | 0,1 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 240,0 | 28,0 | 190,0 | 0,0 |
| | ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 5,6 | 10,8 | 27,0 | 0,8 |
| | ПР | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,00 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 10,4 | 9,3 | 57,8 | 386,3 | 0,3 | 12,1 | 0,6 | 1,9 | 309,1 | 81,4 | 332,1 | 3,0 |
| Всего за день: | | | | 0,00 | 10,4 | 9,3 | 57,8 | 386,3 | 0,3 | 12,1 | 0,6 | 1,9 | 309,1 | 81,4 | 332,1 | 3,0 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 0,9 | 5,6 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 39 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ | 100 | 0,00 | 1,8 | 6,2 | 7,7 | 94,7 | 0,0 | 6,9 | 0,6 | 3,0 | 24,7 | 23,0 | 47,8 | 0,9 |
| 2011 | 82 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 0,00 | 2,1 | 6,0 | 13,0 | 114,9 | 0,0 | 8,8 | 0,2 | 2,4 | 51,1 | 25,5 | 50,2 | 1,4 |
| 2011 | 291 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 0,00 | 2,8 | 7,2 | 27,3 | 184,5 | 0,0 | 1,4 | 0,2 | 3,3 | 15,8 | 22,1 | 59,6 | 0,8 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0,00 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 86,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,2 | 14,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 |
| | ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 5,6 | 10,8 | 27,0 | 0,8 |
| | ПР | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 0,00 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 11,4 | 20,1 | 100,2 | 628,4 | 0,1 | 21,1 | 1,0 | 10,3 | 116,6 | 95,1 | 224,7 | 7,9 |
| Всего за день: | | | | 0,00 | 11,4 | 20,1 | 100,2 | 628,4 | 0,1 | 21,1 | 1,0 | 10,3 | 116,6 | 95,1 | 224,7 | 7,9 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,8 | 8,8 | | | | | | | | | |

5 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 219 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 70 | 0,00 | 11,2 | 9,2 | 17,1 | 197,6 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,3 | 128,8 | 16,6 | 136,8 | 0,4 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 200 | 0,00 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 5,0 | 2,0 | 8,0 | 0,4 |
| | ПР | АПЕЛЬСИН | 100 | 0,00 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 0,0 | 60,0 | 0,0 | 0,2 | 34,0 | 13,0 | 23,0 | 0,3 |
| | ПР | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,00 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 13,5 | 9,7 | 61,6 | 394,4 | 0,0 | 62,2 | 0,0 | 2,0 | 171,4 | 35,4 | 185,2 | 1,9 |
| Всего за день: | | | | 0,00 | 13,5 | 9,7 | 61,6 | 394,4 | 0,0 | 62,2 | 0,0 | 2,0 | 171,4 | 35,4 | 185,2 | 1,9 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 0,7 | 4,6 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 60 | 0,00 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,8 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 13,8 | 8,4 | 14,4 | 0,4 |
| 2011 | 104 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250 | 0,00 | 2,6 | 3,1 | 18,1 | 112,1 | 0,1 | 9,2 | 0,2 | 1,4 | 34,3 | 29,5 | 72,3 | 1,4 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПНИЦЕЛИ | 80 | 0,00 | 0,0 | 4,7 | 0,0 | 41,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 4,1 | 0,4 | 0,8 | 0,0 |
| 2011 | 128 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 0,00 | 3,0 | 4,6 | 20,9 | 137,5 | 0,2 | 10,1 | 0,0 | 0,2 | 40,9 | 29,5 | 82,3 | 1,2 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 200 | 0,00 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 5,0 | 2,0 | 8,0 | 0,4 |
| | ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 5,6 | 10,8 | 27,0 | 0,8 |
| | ПР | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 0,00 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 9,9 | 13,1 | 100,3 | 560,6 | 0,4 | 24,3 | 0,2 | 5,1 | 109,1 | 86,3 | 230,9 | 5,4 |
| Всего за день: | | | | 0,00 | 9,9 | 13,1 | 100,3 | 560,6 | 0,4 | 24,3 | 0,2 | 5,1 | 109,1 | 86,3 | 230,9 | 5,4 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,3 | 10,1 | | | | | | | | | |

6 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 174 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА | 210 | 0,00 | 5,9 | 11,6 | 42,1 | 296,1 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 0,4 | 108,9 | 31,6 | 132,9 | 0,5 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/15/7 | 0,00 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,0 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 5,0 | 10,0 | 1,0 |
| | ПР | ВАФЛИ | 30 | 0,00 | 0,8 | 1,0 | 23,2 | 106,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,8 | 3,0 | 10,8 | 0,5 |
| | ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 5,6 | 10,8 | 27,0 | 0,8 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 8,7 | 12,9 | 100,2 | 551,4 | 0,0 | 3,5 | 0,1 | 1,1 | 127,3 | 50,4 | 180,7 | 2,8 |
| Всего за день: | | | | 0,00 | 8,7 | 12,9 | 100,2 | 551,4 | 0,0 | 3,5 | 0,1 | 1,1 | 127,3 | 50,4 | 180,7 | 2,8 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,5 | 11,5 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 41 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ И КУКУРУЗОЙ | 100 | 0,00 | 2,1 | 6,2 | 8,9 | 101,0 | 0,0 | 21,2 | 0,0 | 2,8 | 28,4 | 18,7 | 46,3 | 1,0 |
| 2011 | 82 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 0,00 | 2,1 | 6,0 | 13,0 | 114,9 | 0,0 | 8,8 | 0,2 | 2,4 | 51,1 | 25,5 | 50,2 | 1,4 |
| 2008 | 285 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ | 80 | 0,00 | 0,5 | 2,1 | 4,2 | 37,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 2,1 | 3,1 | 10,0 | 0,2 |
| 2011 | 309 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 0,00 | 6,5 | 5,8 | 41,5 | 244,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 44,7 | 13,0 | 52,3 | 1,3 |
| | ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 5,6 | 10,8 | 27,0 | 0,8 |
| | ПР | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 0,00 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| | ПР | ВАФЛИ | 30 | 0,00 | 0,8 | 1,0 | 23,2 | 106,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,8 | 3,0 | 10,8 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 15,7 | 21,6 | 142,6 | 829,7 | 0,2 | 30,2 | 0,2 | 8,9 | 150,6 | 81,6 | 222,7 | 6,4 |
| Всего за день: | | | | 0,00 | 15,7 | 21,6 | 142,6 | 829,7 | 0,2 | 30,2 | 0,2 | 8,9 | 150,6 | 81,6 | 222,7 | 6,4 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,4 | 9,1 | | | | | | | | | |

7 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|-------------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 271 | ПНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ | 80 | 0,00 | 2,0 | 8,5 | 8,5 | 117,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 6,0 | 4,2 | 24,4 | 0,8 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 0,00 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 50 | 0,00 | 0,9 | 4,9 | 3,6 | 61,0 | 0,0 | 1,0 | 0,2 | 0,1 | 4,0 | 5,0 | 10,0 | 0,2 |
| 2011 | 379 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 0,00 | 3,3 | 3,1 | 26,6 | 148,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 111,5 | 19,1 | 87,9 | 0,5 |
| | ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 5,6 | 10,8 | 27,0 | 0,8 |
| | ПР | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,00 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 |
| 2011 | 338 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,00 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,6 | 14,4 | 7,2 | 9,9 | 2,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 13,2 | 21,9 | 114,4 | 499,1 | 0,0 | 5,5 | 0,2 | 5,8 | 145,1 | 50,1 | 176,6 | 5,1 |
| Всего за день: | | | | 0,00 | 13,2 | 21,9 | 114,4 | 499,1 | 0,0 | 5,5 | 0,2 | 5,8 | 145,1 | 50,1 | 176,6 | 5,1 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,7 | 8,7 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 53 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ | 100 | 0,00 | 1,8 | 4,3 | 8,2 | 77,1 | 0,0 | 5,3 | 0,0 | 2,2 | 29,3 | 17,2 | 39,4 | 1,3 |
| 2012 | 87 | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 0,00 | 9,1 | 3,4 | 16,5 | 132,1 | 0,1 | 6,2 | 0,3 | 0,3 | 31,6 | 25,5 | 57,3 | 1,1 |
| 2011 | 290 | ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | 100 | 0,00 | 0,7 | 4,3 | 3,0 | 54,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 12,7 | 1,8 | 9,3 | 0,0 |
| 2011 | 305 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 150 | 0,00 | 3,6 | 4,7 | 37,7 | 207,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 8,8 | 24,7 | 71,7 | 0,5 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0,00 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 86,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,2 | 14,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 |
| | ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 5,6 | 10,8 | 27,0 | 0,8 |
| | ПР | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 0,00 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 19,9 | 17,4 | 117,6 | 706,0 | 0,2 | 15,5 | 0,3 | 5,2 | 107,4 | 93,7 | 244,8 | 7,7 |
| Всего за день: | | | | 0,00 | 19,9 | 17,4 | 117,6 | 706,0 | 0,2 | 15,5 | 0,3 | 5,2 | 107,4 | 93,7 | 244,8 | 7,7 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 0,9 | 5,9 | | | | | | | | | |

8 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 284 | ТЕФТЕЛИ | 80 | 0,00 | 1,4 | 7,7 | 8,8 | 111,1 | 0,0 | 1,1 | 0,1 | 2,3 | 7,7 | 7,2 | 22,5 | 0,3 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 0,00 | 5,4 | 4,7 | 34,9 | 203,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 9,3 | 7,4 | 40,8 | 0,9 |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 14,8 | 59,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,9 | 3,9 | 3,7 | 0,4 |
| | ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 5,6 | 10,8 | 27,0 | 0,8 |
| | ПР | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,00 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 9,9 | 12,8 | 86,7 | 501,8 | 0,1 | 1,1 | 0,1 | 4,6 | 37,1 | 33,1 | 111,4 | 3,2 |
| Всего за день: | | | | 0,00 | 9,9 | 12,8 | 86,7 | 501,8 | 0,1 | 1,1 | 0,1 | 4,6 | 37,1 | 33,1 | 111,4 | 3,2 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,3 | 8,8 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 45 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 0,00 | 1,4 | 5,1 | 8,6 | 86,4 | 0,0 | 14,2 | 0,0 | 2,1 | 37,9 | 11,6 | 22,9 | 0,7 |
| 2011 | 99 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250 | 0,00 | 1,8 | 5,1 | 10,9 | 96,7 | 0,1 | 8,5 | 0,2 | 2,4 | 36,2 | 21,5 | 47,6 | 1,1 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 0,00 | 14,7 | 17,2 | 14,0 | 269,2 | 0,1 | 7,2 | 0,0 | 1,8 | 20,4 | 32,3 | 174,9 | 2,5 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| | ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 5,6 | 10,8 | 27,0 | 0,8 |
| | ПР | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 0,00 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 |
| | ПР | КОНФЕТЫ | 40 | 11,20 | 1,1 | 10,3 | 21,9 | 185,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 15,6 | 27,6 | 0,8 |
| Итого за прием пищи: | | | | 11,20 | 22,7 | 38,2 | 107,2 | 863,2 | 0,3 | 29,9 | 0,2 | 7,7 | 128,0 | 99,3 | 326,1 | 7,1 |
| Всего за день: | | | | 11,20 | 22,7 | 38,2 | 107,2 | 863,2 | 0,3 | 29,9 | 0,2 | 7,7 | 128,0 | 99,3 | 326,1 | 7,1 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,7 | 4,7 | | | | | | | | | |

9 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------------|--------------|-------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 140 | 0,00 | 13,7 | 23,9 | 2,5 | 280,6 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 94,7 | 15,6 | 206,6 | 2,3 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 0,00 | 6,9 | 8,9 | 0,0 | 109,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 264,0 | 11,0 | 150,0 | 0,3 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 200 | 0,00 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 5,0 | 2,0 | 8,0 | 0,4 |
| | ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 5,6 | 10,8 | 27,0 | 0,8 |
| | ПР | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,00 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 23,7 | 33,3 | 58,6 | 630,5 | 0,1 | 2,2 | 0,3 | 6,3 | 372,9 | 43,2 | 409,0 | 4,6 |
| Всего за день: | | | | 0,00 | 23,7 | 33,3 | 58,6 | 630,5 | 0,1 | 2,2 | 0,3 | 6,3 | 372,9 | 43,2 | 409,0 | 4,6 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,4 | 2,5 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 67 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 0,00 | 1,3 | 10,1 | 7,6 | 128,0 | 0,0 | 11,6 | 0,2 | 4,3 | 30,3 | 17,7 | 40,1 | 1,0 |
| 2011 | 96 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 0,00 | 2,3 | 5,3 | 16,4 | 122,4 | 0,1 | 6,7 | 0,2 | 2,5 | 51,8 | 26,6 | 70,1 | 1,3 |
| 2008 | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 150 | 0,00 | 0,9 | 7,3 | 6,8 | 96,9 | 0,0 | 2,2 | 0,6 | 3,5 | 18,1 | 13,8 | 23,6 | 0,5 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 200 | 0,00 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 5,0 | 2,0 | 8,0 | 0,4 |
| | ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 5,6 | 10,8 | 27,0 | 0,8 |
| | ПР | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 0,00 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 |
| | ПР | АПЕЛЬСИН | 100 | 0,00 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 0,0 | 60,0 | 0,0 | 0,2 | 34,0 | 13,0 | 23,0 | 0,3 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 9,2 | 23,5 | 99,2 | 651,6 | 0,2 | 82,5 | 1,0 | 12,0 | 150,2 | 89,6 | 217,9 | 5,5 |
| Всего за день: | | | | 0,00 | 9,2 | 23,5 | 99,2 | 651,6 | 0,2 | 82,5 | 1,0 | 12,0 | 150,2 | 89,6 | 217,9 | 5,5 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 2,6 | 10,8 | | | | | | | | | |

10 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|-------------------------|---------------------------------------|--------------|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 262 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 200 | 0,00 | 3,3 | 9,2 | 54,6 | 143,5 | 0,0 | 17,3 | 0,1 | 4,4 | 50,2 | 27,6 | 54,9 | 1,4 |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 14,8 | 59,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,9 | 3,9 | 3,7 | 0,4 |
| | ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 5,6 | 10,8 | 27,0 | 0,8 |
| | ПР | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,00 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 |
| | ПР | АПЕЛЬСИН | 100 | 0,00 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 0,0 | 60,0 | 0,0 | 0,2 | 34,0 | 13,0 | 23,0 | 0,3 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 7,3 | 9,8 | 105,7 | 373,7 | 0,0 | 77,3 | 0,1 | 5,7 | 104,3 | 59,1 | 126,0 | 3,7 |
| Всего за день: | | | | 0,00 | 7,3 | 9,8 | 105,7 | 373,7 | 0,0 | 77,3 | 0,1 | 5,7 | 104,3 | 59,1 | 126,0 | 3,7 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,3 | 14,5 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 25 | САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100 | 0,00 | 1,6 | 5,2 | 8,8 | 88,7 | 0,0 | 5,0 | 0,3 | 2,4 | 17,0 | 18,7 | 41,2 | 0,8 |
| 2008 | | СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ | 250 | 0,00 | 1,3 | 2,2 | 12,0 | 72,5 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,2 | 14,8 | 11,3 | 27,2 | 0,3 |
| 2008 | 141 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 200 | 0,00 | 3,5 | 16,4 | 19,7 | 242,4 | 0,1 | 13,6 | 0,7 | 3,9 | 60,0 | 35,1 | 88,5 | 1,6 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0,00 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 86,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,2 | 14,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 |
| | ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 5,6 | 10,8 | 27,0 | 0,8 |
| | ПР | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 0,00 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 11,1 | 24,5 | 92,7 | 637,9 | 0,2 | 23,4 | 1,0 | 8,1 | 116,8 | 89,6 | 224,0 | 7,5 |
| Всего за день: | | | | 0,00 | 11,1 | 24,5 | 92,7 | 637,9 | 0,2 | 23,4 | 1,0 | 8,1 | 116,8 | 89,6 | 224,0 | 7,5 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 2,2 | 8,3 | | | | | | | | | |