

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ СОШ с.Афанасьево
Измалковского округа
Липецкой области
от 03.03.2025 № 78

Двухнедельное меню

для обучающихся 1-4 классов

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа с.Афанасьево

Измалковского округа Липецкой области»

Меню приготавливаемых блюд для 1-4 классов (7-11лет)

| Меню приготавливаемых блюд для 1-4 классов (7-11лет) | | | | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | | |
|--|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------------|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|----------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | Номер рецептуры | | | | | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | Ca | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 200 | 14,27 | 22,16 | 2,65 | 240 | | 114,2 | 19,5 | 260,5 | 2,94 | 0,1 | 0,25 | 345 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70 | Пром. | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0,048 | 0 | 0 |
| | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 41 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 59 |
| | Какао | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 959 | 122 | 14 | 90 | 0,56 | 0,04 | 1,3 | 0,01 |
| Итого за завтрак | | 510 | 20,16 | 34,38 | 42,73 | 530,2 | | 244,1 | 43,4 | 378,6 | 4,1 | 0,188 | 1,55 | 404,01 |
| Обед | Салат из белокачанной капусты до 01.03. | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 47 | 43 | 22,42 | 9,1 | 16,57 | 0,31 | 0,02 | 19,47 | 0 |
| | Суп гороховый | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 206 | 30,46 | 28,24 | 69,74 | 1,62 | 0,18 | 4,65 | 0 |
| | Гречка с маслом | 155 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 679 | 12,98 | 67,5 | 208,5 | 3,95 | 0,18 | 0 | 0,02 |
| | Гуляш мясной 90/75 | 165 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 236 | 591 | 24,36 | 26,01 | 194,69 | 2,32 | 0,17 | 1,28 | 0 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 60 | 943 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | Пром. | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,6 | 19,95 | 98,5 | Пром. | 14,5 | 21 | 17,5 | 1,8 | 0,085 | 0 | 0,003 |
| Итого за обед | | 880 | 39,62 | 31,87 | 117,17 | 897,25 | | 122,22 | 168,35 | 550,5 | 11,4 | 0,715 | 25,4 | 0,023 |
| Полдник | Булочка в ассортименте | 60 | 5,28 | 1,32 | 30,18 | 154,2 | Пром. | 40,2 | 10,8 | 63,6 | 0 | 0,048 | 0 | 0,06 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 60 | 943 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за полдник | | 260 | 5,48 | 1,32 | 44,18 | 214,2 | | 46,2 | 10,8 | 63,6 | 0,4 | 0,048 | 0 | 0,06 |
| Итого за день | | 1650 | 65,26 | 67,57 | 204,08 | 1641,65 | | 412,52 | 222,55 | 992,7 | 15,9 | 0,951 | 26,95 | 404,093 |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | каша ячневая молочная с маслом | 210 | 8,95 | 11,29 | 52,93 | 334 | 174 | 144,128 | 17,64 | 117,038 | 0,225 | 0,06 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70 | Пром. | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0,048 | 0 | 0 |
| | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 42 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | 0 | 0,07 | 26 |
| | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 377 | 14,2 | 2,4 | 0 | 0,36 | 0 | 2,83 | 0 |
| Итого за завтрак | | 520 | 13,77 | 14,56 | 82,62 | 502,4 | | 253,228 | 33,44 | 193,138 | 1,285 | 0,108 | 2,9 | 26 |
| Обед | суп карт.с крупой (пшено) | 200 | 7,38 | 5,98 | 9,54 | 121,44 | 54-16с-2020 | 30,2 | 23 | 97,6 | 0,68 | 0,1 | 4,9 | 88 |
| | Макаронны с маслом | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 688 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0 | 21 |
| | Котлета мясная | 90 | 13,995 | 10,395 | 14,13 | 205,875 | 608 | 39,375 | 28,917 | 149,742 | 1,35 | 0,09 | 0,135 | 25,875 |
| | Овощи в нарезке (соленые: огурцы) | 60 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 0 | 70 | 11,5 | 7 | 12 | 3 | 0,01 | 1,75 | 0 |
| | Сок в ассортименте | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 389 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0,02 | 4 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | Пром. | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,6 | 19,95 | 98,5 | Пром. | 14,5 | 21 | 17,5 | 1,8 | 0,085 | 0 | 0,003 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|----------------|----------------|
| Итого за обед | | 800 | 35,295 | 22,045 | 115,27 | 796,565 | | 125,935 | 125,537 | 371,512 | 11,74 | 0,445 | 10,785 | 134,878 |
| Полдник | Кисломолочная пищевая продукция | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 386 | 240 | 28 | 190 | 0,2 | 0,1 | 1,4 | 0,1 |
| Итого за полдник | | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 386 | 240 | 28 | 190 | 0,2 | 0,1 | 1,4 | 0,1 |
| Итого за день | | 1520 | 54,865 | 41,605 | 205,89 | 1404,965 | | 619,163 | 186,977 | 754,65 | 13,225 | 0,653 | 15,085 | 160,978 |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | каша пшеничная молочная с маслом | 210 | 4,2 | 5,1 | 25,2 | 177 | 182 | 21 | 31,5 | 84 | 1,05 | 0,12 | 0,8175 | 27,54 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 191 | Пром. | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0,048 | 0 | 0 |
| | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 42 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | 0 | 0,07 | 26 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 66 | 943 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за завтрак | | 520 | 9,09 | 8,35 | 53,69 | 470,4 | | 121,9 | 44,9 | 160,1 | 2,15 | 0,168 | 0,8875 | 53,54 |
| Обед | Икра кабачковая | 60 | 0,76 | 0,04 | 9,18 | 40,08 | 50 | 17,36 | 12,05 | 22,74 | 0,38 | 0,02 | 1,58 | 0 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,45 | 3,93 | 100,2 | 396 | 170 | 35,5 | 21 | 42,58 | 0,95 | 0,04 | 8,23 | 0 |
| | Рис отварной с маслом | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 189 | 304 | 2,4 | 19 | 0 | 0,53 | 0 | 0 | 0 |
| | Птица тушеная (90/80г) | 170 | 19,854 | 16,407 | 5,292 | 220 | 301 | 61,317 | 22,842 | 149,517 | 1,827 | 0,054 | 0,027 | 48,375 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 109 | Пром. | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,6 | 19,95 | 91 | Пром. | 14,5 | 21 | 17,5 | 1,8 | 0,085 | 0 | 0,003 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 868 | 6,4 | 0 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0 |
| Итого за обед | | 880 | 32,754 | 26,847 | 220,212 | 1139,28 | | 148,977 | 112,392 | 279,437 | 6,667 | 0,289 | 10,917 | 48,378 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Булочка в ассортименте | 60 | 5,28 | 1,32 | 30,18 | 154,2 | Пром. | 40,2 | 10,8 | 63,6 | 0 | 0,048 | 0 | 0,06 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 66 | 943 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за полдник | | 260 | 5,3 | 1,32 | 44,18 | 220,2 | | 46,2 | 10,8 | 63,6 | 0,4 | 0,048 | 0 | 0,06 |
| Итого за день | | 1660 | 47,144 | 36,517 | 318,082 | 1829,88 | | 317,077 | 168,092 | 503,137 | 9,217 | 0,505 | 11,8045 | 101,978 |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка творожная | 200 | 27,84 | 18 | 32,4 | 372,8 | 469 | 226,4 | 48,92 | 344,91 | 0,84 | 0,09 | 0,74 | 0,33 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 61 | Пром. | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0,048 | 0 | 0 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 55 | 943 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за завтрак | | 500 | 30,41 | 18,3 | 60,89 | 488,8 | | 239,3 | 58,82 | 371,01 | 1,84 | 0,138 | 0,74 | 0,33 |
| Обед | Салат из свеклы столовой вареной | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 33 | 21,09 | 12,54 | 24,58 | 0,8 | 0,01 | 5,7 | 0 |
| | Рассольник | 200 | 1,6 | 4,09 | 13,54 | 97,4 | 197 | 19,96 | 21,12 | 50,64 | 0,75 | 0,08 | 6,03 | 0 |
| | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 | 694 | 36,98 | 27,75 | 86,6 | 1,01 | 0,14 | 18,17 | 25,5 |
| | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами (90/75г) | 165 | 16,644 | 9,42 | 7,836 | 180 | 486 | 62,532 | 71,724 | 286,152 | 1,152 | 0,12 | 4,02 | 0,012 |
| | Компот из сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 868 | 6,4 | 0 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | Пром. | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,6 | 19,95 | 98,5 | Пром. | 14,5 | 21 | 17,5 | 1,8 | 0,085 | 0 | 0,003 |
| Итого за обед | | 875 | 29,204 | 23,06 | 115,706 | 781,19 | 2278 | 172,962 | 170,634 | 512,572 | 6,692 | 0,525 | 35 | 25,515 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| Полдник | Кекс в ассортименте | 60 | 2,88 | 11,88 | 33,6 | 252,6 | Пром. | 2,16 | 3,96 | 36,72 | 0,48 | 0,024 | 0 | 19,2 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 55 | 943 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за полдник | | 260 | 3,08 | 11,88 | 47,6 | 307,6 | | 8,16 | 3,96 | 36,72 | 0,88 | 0,024 | 0 | 19,2 |
| Итого за день | | 1635 | 62,694 | 53,24 | 224,196 | 1577,59 | | 420,422 | 233,414 | 920,302 | 9,412 | 0,687 | 35,74 | 45,045 |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная с маслом | 210 | 2,32 | 3,96 | 28,97 | 176 | 168 | 4,7 | 16,4 | 50,6 | 0,36 | 0,02 | 0 | 20 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 60 | 943 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 198 | Пром. | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0,048 | 0 | 0 |
| | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 42 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | 0 | 0,07 | 26 |
| Итого за завтрак | | 520 | 7,21 | 7,21 | 57,46 | 470,4 | | 105,6 | 29,8 | 126,7 | 1,46 | 0,068 | 0,07 | 46 |
| Обед | Овощи в нарезке (соленые: огурцы) | 60 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 0 | 70 | 11,5 | 7 | 12 | 3 | 0,01 | 1,75 | 0 |
| | Щи из свежей капусты | 200 | 1,4 | 3,91 | 6,79 | 74 | 187 | 34,66 | 17,8 | 38,1 | 0,64 | 0,05 | 14,77 | 0 |
| | Макароны с маслом | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 688 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0 | 21 |
| | Тефтели мясные (90/80) | 170 | 13,305 | 14,745 | 17,565 | 256,5 | 286 | 65,85 | 32,4 | 160,05 | 1,44 | 0,09 | 1,275 | 58,5 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 96 | 859 | 12 | 0 | 2,4 | 0,8 | 0,02 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | Пром. | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,6 | 19,95 | 98,5 | Пром. | 14,5 | 21 | 17,5 | 1,8 | 0,085 | 0 | 0,003 |
| Итого за обед | | 880 | 27,825 | 24,525 | 118,055 | 810,95 | | 154,87 | 115,82 | 310,72 | 9,79 | 0,395 | 17,795 | 79,503 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Булочка в ассортименте | 60 | 5,28 | 1,32 | 30,18 | 154,2 | Пром. | 40,2 | 10,8 | 63,6 | 0 | 0,048 | 0 | 0,06 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 60 | 943 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за полдник | | 260 | 5,3 | 1,32 | 44,18 | 214,2 | | 46,2 | 10,8 | 63,6 | 0,4 | 0,048 | 0 | 0,06 |
| Итого за день | | 1660 | 40,335 | 33,055 | 219,695 | 1495,55 | 0 | 306,67 | 156,42 | 501,02 | 11,65 | 0,511 | 17,865 | 125,563 |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 200 | 14,27 | 22,16 | 2,65 | 291 | 438 | 114,2 | 19,5 | 260,5 | 2,94 | 0,1 | 0,25 | 345 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70 | Пром. | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0,048 | 0 | 0 |
| | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 41 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 59 |
| | Какао | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 959 | 122 | 14 | 90 | 0,56 | 0,04 | 1,3 | 0,01 |
| Итого за завтрак | | 510 | 20,16 | 34,38 | 42,73 | 581,2 | 1438 | 244,1 | 43,4 | 378,6 | 4,1 | 0,188 | 1,55 | 404,01 |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 206 | 30,46 | 28,24 | 69,74 | 1,62 | 0,18 | 4,65 | 0 |
| | Овощи в нарезке (соленые: огурцы) | 60 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 0 | 70 | 11,5 | 7 | 12 | 3 | 0,01 | 1,75 | 0 |
| | Гречка с маслом | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 679 | 12,98 | 67,5 | 208,5 | 3,95 | 0,18 | 0 | 0,02 |
| | Бифштекс рубленый | 90 | 16,44 | 16,32 | 14,64 | 271,56 | 54-7м-2020 | 51,24 | 34,8 | 24 | 164,4 | 2,28 | 0,108 | 27,72 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 55 | 943 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | Пром. | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,6 | 19,95 | 98,5 | Пром. | 14,5 | 21 | 17,5 | 1,8 | 0,085 | 0 | 0,003 |
| Итого за обед | | 800 | 35,89 | 27,3 | 122,49 | 880,81 | 1898 | 138,18 | 175,04 | 375,24 | 176,17 | 2,815 | 6,508 | 27,743 |
| Полдник | Кисломолочная пищевая продукция | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 386 | 240 | 28 | 190 | 0,2 | 0,1 | 1,4 | 0,1 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|--------------|-----------------|----------------|----------------|-------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| Итого за полдник | | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | | 240 | 28 | 190 | 0,2 | 0,1 | 1,4 | 0,1 |
| Итого за день | | 1510 | 61,85 | 66,68 | 173,22 | 1568,01 | | 622,28 | 246,44 | 943,84 | 180,47 | 3,103 | 9,458 | 431,853 |
| День 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | каша из овсяных хлопьев с масл.(200/10) | 210 | 4,52 | 6072 | 20,08 | 309 | 173 | 79,325 | 36,025 | 0 | 1,045 | 0,105 | 79,325 | 0 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 55 | 943 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70 | Пром. | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0,048 | 0 | 0 |
| Итого за завтрак | | 510 | 7,09 | 6072,3 | 48,57 | 434 | | 92,225 | 45,925 | 26,1 | 2,045 | 0,153 | 79,325 | 0 |
| Обед | Суп картофельный с крупой (с рисом) | 200 | 1,58 | 2,19 | 11,66 | 72,6 | 204 | 18,44 | 20 | 50,04 | 0,71 | 0,08 | 6,6 | 0 |
| | Макароны с маслом | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 688 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0 | 21 |
| | Гуляш мясной (90/75) | 165 | 21,42 | 17,568 | 5,166 | 240 | 591 | 26,46 | 28,251 | 211,482 | 2,52 | 0,189 | 1,386 | |
| | салат из свеклы столовой вареной | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 33 | 21,09 | 12,54 | 24,58 | 0,8 | 0,01 | 5,7 | 0 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 55 | 943 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | Пром. | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,6 | 19,95 | 98,5 | Пром. | 14,5 | 21 | 17,5 | 1,8 | 0,085 | 0 | 0,003 |
| Итого за обед | | 875 | 36,58 | 29,028 | 106,396 | 808,39 | | 102,85 | 119,411 | 384,272 | 8,34 | 0,504 | 13,686 | 21,003 |
| Полдник | Коржик | 60 | 2,88 | 11,88 | 33,6 | 252,6 | Пром. | 2,16 | 3,96 | 36,72 | 0,48 | 0,024 | 0 | 19,2 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 55 | 943 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за полдник | | 260 | 3,08 | 11,88 | 47,6 | 307,6 | | 8,16 | 3,96 | 36,72 | 0,88 | 0,024 | 0 | 19,2 |
| Итого за день | | 1645 | 46,75 | 6113,208 | 202,566 | 1549,99 | | 203,235 | 169,296 | 447,092 | 11,265 | 0,681 | 93,011 | 40,203 |
| День 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная с мас. | 200 | 4,68 | 4,575 | 14,775 | 309 | 390 | 144,128 | 17,64 | 117,038 | 0,225 | 0,06 | 0,8175 | 27,54 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70 | Пром. | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0,048 | 0 | 0 |
| | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 42 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | 0 | 0,07 | 26 |
| Итого за завтрак | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 55 | 943 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| Обед | | 510 | 9,57 | 7,825 | 43,265 | 470,4 | | 245,028 | 31,04 | 193,138 | 1,325 | 0,108 | 0,8875 | 53,54 |
| | Салат из белокач. капусты до 01.03. | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 50 | 43 | 22,42 | 9,1 | 16,57 | 0,31 | 0,02 | 19,47 | 0 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями (мясной бульон) | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,8 | 208 | 19,68 | 21,6 | 53,32 | 0,87 | 0,09 | 6,6 | 0 |
| | Плов (с птицей) | 210 | 20,3 | 17 | 35,69 | 377 | 304 | 45,1 | 47,5 | 199,3 | 2,19 | 0,06 | 1,01 | 48 |
| | Компот из сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 868 | 6,4 | 0 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | Пром. | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
| Итого за обед | Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,6 | 19,95 | 98,5 | Пром. | 14,5 | 21 | 17,5 | 1,8 | 0,085 | 0 | 0,003 |
| Полдник | | 770 | 30,34 | 23,42 | 123,67 | 821 | | 119,6 | 115,7 | 333,79 | 6,35 | 0,345 | 28,16 | 48,003 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Булочка в ассортименте | 60 | 5,28 | 1,32 | 30,18 | 154,2 | Пром. | 40,2 | 10,8 | 63,6 | 0 | 0,048 | 0 | 0,06 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 55 | 943 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за полдник | | 260 | 5,3 | 1,32 | 44,18 | 209,2 | | 46,2 | 10,8 | 63,6 | 0,4 | 0,048 | 0 | 0,06 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|---------------|----------------|----------------|----------------|-------|----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|----------------|----------------|
| Итого за день | | 1540 | 45,21 | 32,565 | 211,115 | 1500,6 | | 410,828 | 157,54 | 590,528 | 8,075 | 0,501 | 29,0475 | 101,603 |
| День 9 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | каша "Дружба" с изюмом | 210 | 7,83 | 8,3325 | 30,975 | 283 | 177 | 118,95 | 65,025 | 192,975 | 2,0625 | 0,195 | 0,9 | 60,75 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 118 | Пром. | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0,048 | 0 | 0 |
| | кисель витаминизир. | 200 | 0,14 | 0,04 | 27,5 | 70 | 869 | 13,98 | 4,16 | 9,06 | 0,14 | 0,01 | 1,83 | 0 |
| Итого за завтрак | | 510 | 10,34 | 8,6725 | 72,965 | 471 | | 139,83 | 79,085 | 228,135 | 2,8025 | 0,253 | 2,73 | 60,75 |
| Обед | Овощи в нарезке (соленые: помидоры) | 60 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 0 | 70 | 11,5 | 7 | 12 | 3 | 0,01 | 1,75 | 0 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 1,45 | 3,93 | 100,2 | 396 | 170 | 35,5 | 21 | 42,58 | 0,95 | 0,04 | 8,23 | 0 |
| | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 | 694 | 36,98 | 27,75 | 86,6 | 1,01 | 0,14 | 18,17 | 25,5 |
| | Биточки рыбные | 90 | 11,9 | 4,2 | 8,6 | 120,3 | 255 | 48 | 27 | 165,1 | 0,6 | 0,07 | 0,38 | 23,6 |
| | Компот из свежих фруктов витаминизированный | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 80 | 859 | 12 | 0 | 2,4 | 0,8 | 0,02 | 0 | 0 |
| | Фрукты (яблоко/мандарин) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 847 | 10 | 0 | 75,8 | 2,2 | 0,03 | 10 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | Пром. | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,6 | 19,95 | 98,5 | Пром. | 14,5 | 21 | 17,5 | 1,8 | 0,085 | 0 | 0,003 |
| Итого за обед | | 900 | 24,41 | 14,68 | 206,3 | 996,55 | | 179,98 | 120,25 | 445,48 | 11,36 | 0,475 | 38,53 | 49,103 |
| Полдник | Кекс в ассортименте | 60 | 2,88 | 11,88 | 33,6 | 252,6 | Пром. | 2,16 | 3,96 | 36,72 | 0,48 | 0,024 | 0 | 19,2 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 55 | 943 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за полдник | | 260 | 3,08 | 11,88 | 47,6 | 307,6 | | 8,16 | 3,96 | 36,72 | 0,88 | 0,024 | 0 | 19,2 |
| Итого за день | | 1670 | 37,83 | 35,2325 | 326,865 | 1775,15 | | 327,97 | 203,295 | 710,335 | 15,0425 | 0,752 | 41,26 | 129,053 |
| День 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная с маслом | 210 | 2,32 | 3,96 | 28,97 | 302 | 168 | 4,7 | 16,4 | 50,6 | 0,36 | 0,02 | 0 | 20 |
| | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 377 | 14,2 | 2,4 | 0 | 0,36 | 0 | 2,83 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70 | Пром. | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0,048 | 0 | 0 |
| | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 42 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | 0 | 0,07 | 26 |
| Итого за завтрак | | 520 | 7,14 | 7,23 | 58,66 | 470,4 | | 113,8 | 32,2 | 126,7 | 1,42 | 0,068 | 2,9 | 46 |
| Обед | Рассольник | 200 | 1,6 | 4,09 | 13,54 | 97,4 | 197 | 19,96 | 21,12 | 50,64 | 0,75 | 0,08 | 6,03 | 0 |
| | Макароны с маслом | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 688 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0 | 21 |
| | Котлета мясная | 90 | 13,995 | 10,395 | 14,13 | 205,875 | 608 | 39,375 | 28,917 | 149,742 | 1,35 | 0,09 | 0,135 | 25,875 |
| | Компот из сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 868 | 6,4 | 0 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0 |
| | Икра кабачковая | 60 | 0,76 | 0,04 | 9,18 | 40,08 | 50 | 17,36 | 12,05 | 22,74 | 0,38 | 0,02 | 1,58 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | Пром. | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,6 | 19,95 | 98,5 | Пром. | 14,5 | 21 | 17,5 | 1,8 | 0,085 | 0 | 0,003 |
| Итого за обед | | 800 | 28,915 | 20,145 | 132,16 | 822,005 | | 113,955 | 120,707 | 324,892 | 6,57 | 0,425 | 8,825 | 46,878 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |

лш

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------|-------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
| | Кисломолочная пищевая продукция | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 386 | 240 | 28 | 190 | 0,2 | 0,1 | 1,4 | 0,1 |
| Итого за полдник | | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | | 240 | 28 | 190 | 0,2 | 0,1 | 1,4 | 0,1 |
| Итого за день | | 1520 | 41,855 | 32,375 | 198,82 | 1398,405 | | 467,755 | 180,907 | 641,592 | 8,19 | 0,593 | 13,125 | 92,978 |
| Общее значение за период | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 16010 | 503,793 | 6512,048 | 2284,529 | 15741,79 | | 4107,92 | 1924,93 | 7005,2 | 282,447 | 8,937 | 293,346 | 1633,35 |
| Среднее значение за период (10 дней) | 10 | 1601 | 50,3793 | 651,2048 | 228,4529 | 1574,179 | | 410,792 | 192,493 | 700,52 | 28,2447 | 0,8937 | 29,3346 | 163,335 |