

ИП Засухина Л.Н.

ИП

Засухина Л.Н.

Сезон:

Осенний-зимний

Категория:

Дети от 7 от 11 лет

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10"



1-ая неделя/Понедельник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|--------|-----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|------------|----------------|-------------|---------------|-------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------------------|---------------|--------------|------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | ККАЛ | А (рет.эжв) | В1 | С | D | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 18 | 19 | 20 | | | |
| 377 | Завтрак Чай с лимоном | 200/15 17 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | | | 2,83 | | 21,3 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2 | 0,35 | 8,42 | 45 | | 0,05 | | | 60,75 | 9,46 | 16,7475 | 57,42 | 1,0075 | 0,0008 | 0,0165 | 0,0037 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,42 | 10,1 | 54 | | 0,06 | | | 72,9 | 11,352 | 20,097 | 68,904 | 1,305 | 0,001 | 0,0198 | 0,0044 | | |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,2 | 4,18 | 28,22 | 171 | 10 | 0,04 | | | 37,0427 | 10,3847 | 7,2918 | 32,554 | 0,7236 | | | | | |
| 032 | Биточки куриные | 90 | 16,99 | 4,88 | 9,25 | 149 | | 0,06 | 0,08 | 0,01 | 256,583 | 28,0875 | 25,8062 | 144,527 | 1,4818 | 0,0058 | 0,0077 | 0,092 | | |
| 1 | Булерброд с маслом(батон) | 35 | 1,7 | 7,49 | 11,25 | 119 | 40 | | | | 2,0125 | 1,575 | 0,035 | 2,275 | 0,0088 | | | | | |
| | Всего в Завтрак | 547 | 28,42 | 17,34 | 82,44 | 600 | 50 | 0,21 | 2,91 | 0,01 | 50,5889 | 75,0592 | 72,3775 | 10,0807 | 4,9667 | 0,0075 | 0,044 | 0,1 | | |
| | Всего в день | | 28,42 | 17,34 | 82,44 | 600 | 50 | 0,21 | 2,91 | 0,01 | 50,5889 | 75,0592 | 72,3775 | 10,0807 | 4,9667 | 0,0075 | 0,044 | 0,1 | | |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|------------|------------|---------------|--------------|-------------|----------------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---|
| | | | Б | Ж | У | Y | | А (рет. экв) | В1 | С | Д | К | Са | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 6,01 | 8,34 | 14,83 | 158 | 60 | 0,04 | 0,09 | | 44,4 | 146,7 | 10,95 | 118,5 | 0,46 | | | | |
| 378 | Чай с молоком | 150/50/15 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 10 | 0,04 | 1,33 | | 154,6 | 126,6 | 15,4 | 92,8 | 0,41 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,42 | 10,1 | 54 | | 0,06 | | | 72,9 | 11,352 | 20,097 | 68,904 | 1,305 | 0,001 | 0,0198 | 0,0044 | |
| 447 | Гуляш куриный | 50/50 | 17,22 | 5,68 | 3,53 | 134 | | 0,05 | 1,14 | | 285,19 | 13,3408 | 23,0724 | 124,679 | 1,1327 | 0,0053 | | 0,1065 | |
| | Картофельное пюре @ | 150 | 3 | 8,89 | 19,67 | 171 | 30 | 0,12 | 10,17 | 0,01 | 620,814 ² | 35,501 | 27,805 | 82,7964 | 1,0055 | 0,0072 | 0,0007 | 0,037 | |
| | Всего в Завтрак | 545 | 30,15 | 24,68 | 64,03 | 598 | 100 | 0,31 | 12,73 | 0,01 | 77,9042 | 33,4938 | 97,3244 | 87,6821 | 4,3132 | 0,0135 | 0,0205 | 0,1479 | |
| | Всего в День | | 30,15 | 24,68 | 64,03 | 598 | 100 | 0,31 | 12,73 | 0,01 | 77,9042 | 33,4938 | 97,3244 | 87,6821 | 4,3132 | 0,0135 | 0,0205 | 0,1479 | |

Сезон: Осенний-зимний

Категория: Дети от 7 от 11 лет

1-ая неделя/Среда

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | |
|--------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | ККАЛ | A (рет.экв) | B1 | C | D | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 18 | 19 | 20 | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша жидкая молочная (пшеничная) | 200/10 | 7,51 | 11,72 | 37,05 | 285 | 60 | 0,19 | 1,17 | | 138,1 | 231,35 | 47,6 | 184,37 | | | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2 | 0,35 | 8,42 | 45 | | 0,05 | | | 9,46 | 60,75 | 16,7475 | 57,42 | 1,0875 | 0,0008 | 0,0165 | |
| 590 | Батон подмосковный | 30 | 2,12 | 0,68 | 13,81 | 70 | | 0,03 | 0,52 | | 107,888 | 214,16 | 18,8268 | 101,094 | 0,6194 | | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,54 | 3,43 | 23,82 | 140 | 10 | | | | 55,1252 | 119,094 | 22,3758 | 108,245 | 1,0105 | 0,0002 | 0,0014 | |
| 410 | Ватрушка с творогом @ | 75 | 9,64 | 4,92 | 30,2 | 204 | 40 | 0,09 | 0,02 | | 1 | | | | | | | |
| | Всего в Завтрак | 535 | 24,81 | 21,1 | 113,3 | 744 | 110 | 0,36 | 1,71 | | 25,3541 | 10,5732 | 05,5501 | 451,129 | 3,9474 | 0,001 | 0,0165 | 0,0051 |
| | Всего в День | | 24,81 | 21,1 | 113,3 | 744 | 110 | 0,36 | 1,71 | | 25,3541 | 10,5732 | 05,5501 | 451,129 | 3,9474 | 0,001 | 0,0165 | 0,0051 |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|--------|---|--------------|------------------|-----------|--------------|------------|---------------|-------------|------------|----|---------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | А (рет.эв) | В1 | С | Д | К | Са | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 |
| 171 | Завтрак Каша рассыпчатая (гречневая) | 150/10 | 8,85 | 9,55 | 39,86 | 280 | 40 | 0,21 | | | 267,54 | 26,39 | 140,52 | 210,35 | 4,73 | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | | 2,83 | | | 21,3 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2 | 0,35 | 8,42 | 45 | | 0,05 | | | 60,75 | 9,46 | 16,7475 | 57,42 | 1,0875 | 0,0008 | 0,0165 | 0,0037 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,42 | 10,1 | 54 | | 0,06 | | | 72,9 | 11,352 | 20,097 | 68,904 | 1,305 | 0,001 | 0,0198 | 0,0044 |
| 447 | Тефтели мясные с рисом @ | 70/50 | 9,85 | 7,66 | 6,46 | 134 | | 0,04 | 0,77 | | 185,129 | 19,9654 | 18,4649 | 101,334 | 0,7004 | 0,0047 | 0,0011 | 0,0392 |
| | Всего в Завтрак | 552 | 23,23 | 18 | 80,04 | 575 | 40 | 0,36 | 3,6 | | 07,6198 | 81,3674 | 98,2294 | 42,4081 | 8,1829 | 0,0065 | 0,0374 | 0,0473 |
| | Всего в день | | 23,23 | 18 | 80,04 | 575 | 40 | 0,36 | 3,6 | | 07,6198 | 81,3674 | 98,2294 | 42,4081 | 8,1829 | 0,0065 | 0,0374 | 0,0473 |

| № реч. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | |
|--------|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | ККАЛ | А (рет.экв) | В1 | С | D | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 378 | Чай с молоком | 180 | 1,27 | 1,13 | 13,31 | 68 | 8,37 | 0,03 | 1,11 | | 129,432 6 | 105,990 7 | 12,893 | 77,693 | 0,3433 | | | |
| | Яблоко свежее | 100 | 0,38 | 0,35 | 8,92 | 40 | | 0,02 | 66 | | 278 | 14,08 | 7,83 | 9,57 | 1,914 | 0,002 | 0,0003 | 0,008 |
| 2 | Бутерброд с джемом @ | 50 | 1,68 | 0,52 | 21,85 | 99 | | | 0,18 | | 27,6366 | 1,92 | 1,4237 | 2,8473 | 0,1582 | | | |
| 291 | Плов из курицы | 100\15 0 | 24,98 | 30,21 | 41,41 | 537 | 50 | 0,11 | 1,59 | | 327,064 3 | 31,6364 | 49,9964 | 265,727 B | 2,4854 | 0,0023 | 0,0077 | 0,0353 |
| | Всего в Завтрак | 580 | 28,31 | 32,21 | 85,49 | 744 | 58,37 | 0,16 | 68,88 | | 62,1335 | 53,6271 | 72,1431 | 55,8381 | 4,9009 | 0,0043 | 0,006 | 0,0433 |
| | Всего в день | | 28,31 | 32,21 | 85,49 | 744 | 58,37 | 0,16 | 68,88 | | 62,1335 | 53,6271 | 72,1431 | 55,8381 | 4,9009 | 0,0043 | 0,006 | 0,0433 |

| № рещ. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|--------|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|------------|---------------|-------------|-------------|---------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|--------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | А (рет.экв) | В1 | С | Д | К | Са | Мg | Р | Fe | I | Se | F | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 | | | | |
| 377 | Завтрак | 200/15 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | | | 2,83 | | 21,3 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | | | | | | | |
| | Чай с лимоном | 20 | 2 | 0,35 | 8,42 | 46 | | 0,05 | | | 60,75 | 9,46 | 16,7475 | 57,42 | 1,0875 | 0,0008 | 0,0165 | 0,0037 | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,42 | 10,1 | 54 | | 0,06 | | 72,9 | 11,352 | 20,097 | 68,904 | 1,305 | 0,001 | 0,0198 | 0,0044 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 150 | 5,2 | 4,18 | 28,22 | 171 | 10 | 0,04 | | 37,0427 | 10,3847 | 7,2918 | 32,554 | 0,7236 | | | | | | | | |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 40 | 4,91 | 9,62 | 10,19 | 147 | 40 | 0,06 | 0,11 | 62,416 | 105,336 | 20,1318 | 118,146 | 1,3137 | 0,0009 | 0,0174 | 0,0039 | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом,сыром | 90 | 13,34 | 15,07 | 4,85 | 208 | 110 | 0,08 | 0,12 | 252,130 | 33,1363 | 24,7469 | 140,302 | 1,4012 | 0,0066 | 0,0078 | 0,0725 | | | | | |
| 284 | Котлета особая | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего в Завтрак | 552 | 27,98 | 29,66 | 76,98 | 687 | 160 | 0,29 | 3,06 | 0,01 06,5396 | 183,869 | 91,415 | 21,7266 | 6,191 | 0,0093 | 0,0615 | 0,0845 | | | | | |
| | Всего в день | | 27,98 | 29,66 | 76,98 | 687 | 160 | 0,29 | 3,06 | 0,01 06,5396 | 183,869 | 91,415 | 21,7266 | 6,191 | 0,0093 | 0,0615 | 0,0845 | | | | | |

| № реч. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | |
|--------|-----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|-----------|---------------|----------------|-------------|------------|---------------------------|----------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | ККАЛ | А (рет.экв) | В1 | С | D | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 |
| 377 | Завтрак | 200/15 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | | | 2,83 | | 21,3 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | | | |
| | Чай с лимоном | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2 | 0,35 | 8,42 | 45 | | 0,05 | | | 60,75 | 9,46 | 16,7475 | 57,42 | 1,0875 | 0,0008 | 0,0165 | 0,0037 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,42 | 10,1 | 54 | | 0,06 | | | 72,9 | 11,352 | 20,097 | 68,904 | 1,305 | 0,001 | 0,0198 | 0,0044 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,11 | 35,15 | 201 | | 0,03 | | | 55,5525 | 4,8708 | 23,5135 | 71,9969 | 0,4763 | | | |
| | Соус сметанный с томатом | 30 | 0,52 | 1,34 | 1,95 | 22 | | 0,01 | 0,32 | 0,01 | 25,7466 | 6,5604 | 0,8352 | 7,4255 | 0,0887 | 0,0008 | | 0,0014 |
| 230 | Шницель рыбный натуральный | 90 | 10,72 | 8,47 | 3,18 | 132 | | 0,35 | 0,35 | | 27,6444 | 12,2128 | 2,6203 | 18,3298 | 0,197 | 0,0014 | 0,0012 | 0,0051 |
| | Всего в Завтрак | 542 | 19,37 | 15,71 | 74 | 516 | | 0,15 | 3,5 | 0,01 | 63,8935 | 58,656 | 66,2135 | 28,4762 | 3,5145 | 0,0039 | 0,0375 | 0,0145 |
| | Всего в день | | 19,37 | 15,71 | 74 | 516 | | 0,15 | 3,5 | 0,01 | 63,8935 | 58,656 | 66,2135 | 28,4762 | 3,5145 | 0,0039 | 0,0375 | 0,0145 |

| № рещ. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|--------|-----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|------------|------------|----------------|-------------|------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|-------------|-------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | ККАЛ | | А (рет.экв) | В1 | С | D | К | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша жидкая молочная (пшениная) | 200/10 | 7,51 | 11,72 | 37,05 | 285 | 60 | 0,19 | 1,17 | | 231,35 | 138,1 | 47,6 | 184,37 | 1,23 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,42 | 10,1 | 54 | | 0,06 | | | 72,9 | 11,352 | 20,097 | 68,904 | 1,305 | 0,001 | 0,0198 | 0,0044 |
| 038 | Йогурт | 100 | 4,7 | 1,32 | 7,74 | 62 | 10 | 0,02 | 0,24 | | 150 | 109,12 | 13,05 | 82,65 | 0,087 | | | |
| 15 | Сыр (порциями) | 15 | 3,52 | 4,2 | | 52 | 20 | 0,01 | 0,09 | 0,15 | 21 | 132 | 7,1775 | 76,995 | 0,1436 | | | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,29 | 3,45 | 23,12 | 137 | 10 | 0,03 | 0,52 | 0,05 | 146,6 | 105,952 | 12,18 | 78,3 | 0,1044 | 0,009 | 0,002 | 0,02 |
| | Всего в Завтрак | 555 | 21,42 | 21,11 | 78,01 | 590 | 100 | 0,31 | 2,02 | 0,2 | 621,85 | 496,524 | 00,1045 | 491,219 | 2,87 | 0,01 | 0,0218 | 0,0244 |
| | Всего в День | | 21,42 | 21,11 | 78,01 | 590 | 100 | 0,31 | 2,02 | 0,2 | 621,85 | 496,524 | 00,1045 | 491,219 | 2,87 | 0,01 | 0,0218 | 0,0244 |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|--------|-----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|------------|--------------------|-------------|--------------|-------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | А (ретинол экв) | В1 | С | Д | К | Са | Мg | Р | Fe | І | Se | F | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2 | 0,35 | 8,42 | 46 | | 0,05 | | | 60,75 | 9,46 | 16,7475 | 57,42 | 1,0875 | 0,0008 | 0,0165 | 0,0037 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,42 | 10,1 | 54 | | 0,06 | | | 72,9 | 11,352 | 20,097 | 68,904 | 1,305 | 0,001 | 0,0198 | 0,0044 | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,75 | | 20,57 | 85 | | 0,01 | 1,6 | | 205,84 | 21,12 | 10,44 | 19,14 | 2,61 | 0,0035 | | 0,0141 | | | | |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,01 | 8,88 | 19,67 | 171 | | 0,12 | 10,16 | 0,01 | 747,970 | 35,5014 | 27,8052 | 82,7989 | 1,0054 | 0,0081 | 0,0008 | 0,0419 | | | | |
| 292 | Курица тушеная с морковью | 100 | 14,15 | 3,7 | 4,9 | 109 | | 0,04 | 1,39 | | 231,147 | 23,8638 | 23,0132 | 111,782 | 1,0746 | 0,0051 | | 0,063 | | | | |
| 1 | Бутерброд с сыром (батон) | 35 | 4,21 | 2,99 | 11,6 | 90 | | | 0,11 | | | 92,4 | | 46,98 | | | | | | | | |
| | Всего в Завтрак | 535 | 26,52 | 16,34 | 75,26 | 554 | | 0,28 | 13,26 | 0,01 | 18,6077 | 93,0972 | 98,1029 | 87,0257 | 7,0825 | 0,0185 | 0,0371 | 0,1471 | | | | |
| | Всего в День | 26,52 | 16,34 | 75,26 | 554 | 554 | | 0,28 | 13,26 | 0,01 | 18,6077 | 93,0972 | 98,1029 | 87,0257 | 7,0825 | 0,0185 | 0,0371 | 0,1471 | | | | |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | |
|--------|---|---------------|------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | А (рет.эquiv) | В1 | С | Д | К | Са | Mg | P | Fe | I | Se | F | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2 | 0,35 | 8,42 | 45 | | 0,05 | | | 60,75 | 9,46 | 16,7475 | 57,42 | 1,0875 | 0,0008 | 0,0165 | 0,0037 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,42 | 10,1 | 54 | | 0,06 | | | 72,9 | 11,352 | 20,097 | 68,904 | 1,305 | 0,001 | 0,0198 | 0,0044 | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,29 | 3,45 | 23,12 | 137 | 10 | 0,03 | 0,52 | 0,05 | 146,6 | 105,952 | 12,18 | 78,3 | 0,1044 | 0,009 | 0,002 | 0,02 | |
| 173 | Каша вязкая молочная ячневая | 200/10 | 7,42 | 12,41 | 40,01 | 301 | 60 | 0,12 | 0,52 | 0,05 | 251,697 | 142,983 | 33,9754 | 230,472 | 0,8623 | 0,0091 | 0,002 | 0,065 | |
| | | | | | | | | | | | 1 | 8 | 5 | 5 | | | | | |
| 219 | Сырники из творога @ | 65 | 10,4 | 12,17 | 6,32 | 177 | 41,36 | 0,02 | 0,12 | 0,34 | 67,1825 | 88,6704 | 13,243 | 124,574 | 0,3486 | 0,0005 | 0,0163 | 0,0194 | |
| | Всего в Завтрак | 525 | 25,51 | 28,8 | 87,98 | 714 | 111,36 | 0,28 | 1,16 | 0,44 | 99,1296 | 58,4182 | 96,2429 | 559,671 | 3,7078 | 0,0204 | 0,0566 | 0,1124 | |
| | Всего в День | 25,51 | 28,8 | 87,98 | 714 | 111,36 | 0,28 | 1,16 | 0,44 | 0,44 | 99,1296 | 58,4182 | 96,2429 | 559,671 | 3,7078 | 0,0204 | 0,0566 | 0,1124 | |
| | Итого | 255,72 | 224,95 | 817,55 | 6 320 | 825,74 | 2,72 | 112,83 | 0,69 | 33,6208 | 45,2851 | 97,7033 | 35,2565 | 49,6768 | 0,0948 | 0,3409 | 0,7263 | | |
| | Среднее за период | 25,57 | 22,5 | 81,75 | 632 | 82,57 | 0,27 | 11,28 | 0,07 | 93,3621 | 24,5285 | 99,7703 | 13,5256 | 4,9677 | 0,0095 | 0,0341 | 0,0726 | | |
| | Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 16,18 | 32,03 | 51,74 | | | | | | | | | | | | | | | |