



ИП "Засухина Л.Н."
 БМАОУ СОШ №10 "Лесерье"
 УТВЕРЖДАЮ:
 ИП "Засухина Л.Н." Засухина Л.Н.

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

Директор БМАОУ СОШ № 10



СОГЛАСОВАНО:
 Н.А.Гусева

Приложение 2
 к СанПиН
 2.3/2.4.3590-20

Сезон: **Летний**

Категория: **Учащиеся 7-10 лет**

Диета:

День 1

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| И000174 | Каша вязкая молочная из риса | 200/10 | 6 | 10,85 | 42,95 | 294 | 0,06 | 0,96 | 0,05 | | 130,67 | 157,44 | 36,46 | 0,6 | | |
| И000015 | Сыр (порциями) | 20 | 4,89 | 4,67 | | 61 | 0,01 | 0,23 | 0,03 | | 184,8 | 93,96 | | | | |
| И000377 | Чай с лимоном 2 | 200/15 / 7 | 0,14 | 0,03 | 13,83 | 56 | | 1,07 | | | 4,2 | 4,15 | 2,33 | 0,37 | | |
| И 1002 | Булочка с кунжутом | 20 | 2,04 | 1,59 | 9,06 | 59 | 0,02 | 0,03 | 0,01 | | 11,14 | 23,45 | 3,3 | 0,25 | | |
| | Всего в Завтрак | | 13,07 | 17,14 | 65,84 | 470 | 0,09 | 2,29 | 0,09 | | 330,81 | 279 | 42,09 | 1,22 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| И000309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202 | 0,07 | | | | 5,83 | 44,6 | 25,34 | 1,33 | | |
| И1196 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,56 | 13,47 | 72 | 0,08 | | | | 15,14 | 91,87 | 26,8 | 1,74 | | |
| И1461 | Биточки рубленые из птицы паровые под белым соусом с рисом | 100 | 2,15 | 4,42 | 7,22 | 77 | 0,04 | 0,14 | 0,02 | | 35,06 | 62,83 | 15,24 | 0,8 | | |
| И000102 | Суп Гороховый на курином бульоне | 250 | 11,33 | 9,29 | 20,33 | 210 | 0,22 | 6,1 | 0,01 | | 46,01 | 150,45 | 44,61 | 2,38 | | |
| И1196 | Хлеб ржаной | 20 | 1,24 | 0,21 | 6,21 | 32 | 0,03 | | | | 6,16 | 27,49 | 8,18 | 0,68 | | |
| И000349 | Компот из кураги витаминизированный 2 | 200 | 0,34 | | 19,62 | 80 | | 0,24 | | | 217,8 | 9,68 | 12,11 | 20,25 | | |
| | Всего в Обед | | 24,88 | 19,9 | 98,58 | 672 | 0,43 | 6,48 | 0,03 | | 326 | 386,93 | 132,27 | 27,18 | | |
| | Всего в День | | 37,95 | 37,04 | 164,42 | 1 142 | 0,52 | 8,77 | 0,12 | | 656,82 | 665,93 | 174,36 | 28,4 | | |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------|------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|----|---------------|---------------------------|---------------|-------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| И000377 | Чай с лимоном 2 | 200/15 | 0,14 | 0,03 | 13,83 | 56 | | 1,07 | | | 4,2 | 4,15 | 2,33 | 0,37 | | |
| | | /7 | | | | | | | | | | | | | | |
| Б1030 | Йогурт | 110 | 5,17 | 1,45 | 8,51 | 68 | 0,02 | 0,26 | 0,01 | | 120,03 | 90,91 | 14,35 | 0,1 | | |
| И1002 | Булочка с кунжутом | 50 | 5,11 | 3,98 | 22,65 | 147 | 0,06 | 0,08 | 0,03 | | 27,86 | 58,63 | 8,24 | 0,63 | | |
| И000223 | Запеканка из творога со ст.молоком | 100/20 | 17,31 | 13,07 | 24,86 | 286 | 0,04 | 0,27 | 0,05 | | 196,13 | 232,83 | 26,47 | 0,56 | | |
| | Всего в Завтрак | | 27,72 | 18,53 | 69,84 | 557 | 0,12 | 1,68 | 0,08 | | 348,22 | 386,53 | 51,4 | 1,66 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| И000349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 18,16 | 73 | | | | | 0,35 | | | 0,05 | | |
| И1196 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,56 | 13,47 | 72 | 0,08 | | | | 15,14 | 91,87 | 26,8 | 1,74 | | |
| И000082 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 7,36 | 10,55 | 12,36 | 174 | 0,06 | 9,69 | 0,02 | | 48,47 | 93,9 | 26,47 | 1,42 | | |
| И000334 | Апельсин | 180 | 1,53 | 0,32 | 13,27 | 61 | 0,05 | 43,2 | | | 53,86 | 36,02 | 20,36 | 0,47 | | |
| И1196 | Хлеб ржаной | 20 | 1,24 | 0,21 | 6,21 | 32 | 0,03 | | | | 6,16 | 27,49 | 8,18 | 0,68 | | |
| И000281 | Биточки паровые 1 | 100 | 13,94 | 9,94 | 5,51 | 167 | 0,06 | 0,41 | 0,01 | | 32,23 | 151,54 | 27,96 | 1,29 | | |
| И000143 | Рагу из овощей & | 200 | 4,15 | 16,84 | 20,49 | 251 | 0,11 | 14,71 | 0,04 | | 68,07 | 94,72 | 38,36 | 1,31 | | |
| | Всего в Обед | | 31,41 | 38,43 | 89,47 | 829 | 0,38 | 68,01 | 0,07 | | 224,27 | 495,54 | 148,12 | 6,96 | | |
| | Всего в День | | 59,14 | 56,96 | 159,31 | 1386 | 0,5 | 69,69 | 0,15 | | 572,49 | 882,07 | 199,52 | 8,61 | | |

| № рещ. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|----|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| И000175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 200/10 | 6,08 | 11,18 | 33,48 | 260 | 0,1 | 0,96 | 0,05 | | 133,38 | 156,72 | 37,22 | 0,81 | | |
| И000377 | Чай с лимоном 2 | 200/15 | 0,14 | 0,03 | 13,83 | 56 | | 1,07 | | | 4,2 | 4,15 | 2,33 | 0,37 | | |
| И000372 | Яблоки св | 160 | 0,61 | 0,56 | 14,27 | 64 | 0,03 | 105,6 | | | 22,53 | 15,31 | 12,53 | 3,06 | | |
| И 1002 | Булочка с кунжутом | 50 | 5,11 | 3,98 | 22,65 | 147 | 0,06 | 0,08 | 0,03 | | 27,86 | 58,63 | 8,24 | 0,63 | | |
| | Всего в Завтрак | | 11,93 | 15,75 | 84,23 | 527 | 0,19 | 107,71 | 0,08 | | 187,97 | 234,81 | 60,32 | 4,87 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| И000342 | Компот из свежих плодов (яблоки) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 115 | 0,01 | 0,9 | | | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 | | |
| И1196 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,56 | 13,47 | 72 | 0,08 | | | | 15,14 | 91,87 | 26,8 | 1,74 | | |
| И000096 | Рассолыник ленинградский | 250 | 8,38 | 12,56 | 19,19 | 223 | 0,11 | 6,72 | 0,02 | | 37,66 | 128,59 | 30,58 | 1,3 | | |
| И000265 | Плов из говядины 2 | 300 | 22,76 | 22,22 | 62,46 | 540 | 0,12 | 3,78 | | | 44,72 | 304,36 | 73 | 3,62 | | |
| И1196 | Хлеб ржаной | 20 | 1,24 | 0,21 | 6,21 | 32 | 0,03 | | | | 6,16 | 27,49 | 8,18 | 0,68 | | |
| картн | Помидоры свежие | 30 | 0,31 | 0,05 | 1,04 | 6 | 0,01 | 3 | | | 3,7 | 6,79 | 5,22 | 0,23 | | |
| | Всего в Обед | | 36,05 | 35,76 | 130,24 | 987 | 0,36 | 14,4 | 0,02 | | 121,55 | 563,5 | 148,91 | 8,53 | | |
| | Всего в День | | 47,98 | 51,51 | 214,47 | 1 514 | 0,54 | 122,11 | 0,1 | | 309,52 | 798,31 | 209,24 | 13,39 | | |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|----|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| И000211 | Омлет с сыром | 120 | 14,34 | 23,54 | 2,04 | 278 | 0,08 | 0,26 | 0,28 | | 209,2 | 249,8 | 17,46 | 2,2 | | |
| И000377 | Чай с лимоном 2 | 200/15 | 0,14 | 0,03 | 13,83 | 56 | | 1,07 | | | 4,2 | 4,15 | 2,33 | 0,37 | | |
| | | /7 | | | | | | 0,24 | 0,01 | | 109,12 | 82,65 | 13,05 | 0,09 | | |
| Б1030 | Йогурт | 100 | 4,7 | 1,32 | 7,74 | 62 | 0,02 | 0,08 | 0,03 | | 27,86 | 58,63 | 8,24 | 0,63 | | |
| И1002 | Булочка с кунжутом | 50 | 5,11 | 3,98 | 22,65 | 147 | 0,06 | 0,08 | 0,03 | | | | | | | |
| | Всего в Завтрак | | 24,29 | 28,87 | 46,25 | 543 | 0,16 | 1,65 | 0,31 | | 350,38 | 395,23 | 41,09 | 3,29 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Б1704 | Гренки из пшеничного хлеба (2-ой вариант) | 30 | 2,93 | 4,73 | 12,23 | 103 | 0,07 | | 0,02 | | 14,65 | 84,42 | 24,24 | 1,58 | | |
| И000288 | Курица отварная | 110 | 23,48 | 25,82 | 0,48 | 328 | 0,04 | 2,36 | 0,1 | | 56 | 167 | 20,28 | 1,9 | | |
| И000309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202 | 0,07 | | | | 5,83 | 44,6 | 25,34 | 1,33 | | |
| И1196 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,56 | 13,47 | 72 | 0,08 | | | | 15,14 | 91,87 | 26,8 | 1,74 | | |
| Б2212 | Суп-пюре из картофеля | 250 | 7,69 | 8,06 | 17,82 | 175 | 0,12 | 7,7 | 0,02 | | 18,17 | 99,48 | 26,55 | 1,21 | | |
| И000373 | Груша св | 300 | 1,14 | 0,78 | 25,95 | 114 | 0,03 | 6 | | | 50,16 | 41,76 | 31,32 | 6 | | |
| И1196 | Хлеб ржаной | 20 | 1,24 | 0,21 | 6,21 | 32 | 0,03 | | | | 6,16 | 27,49 | 8,18 | 0,68 | | |
| И000344 | Компот из плодов смородина кр+яблоко | 200 | 0,16 | 0,12 | 18,25 | 75 | 0,01 | 13,86 | | | 6,7 | 4,79 | 4,05 | 0,48 | | |
| | Всего в Обед | | 46,45 | 45,7 | 126,14 | 1101 | 0,44 | 29,92 | 0,14 | | 172,81 | 561,41 | 166,76 | 14,91 | | |
| | Всего в День | | 70,74 | 74,57 | 172,39 | 1643 | 0,6 | 31,57 | 0,45 | | 523,19 | 956,64 | 207,85 | 18,2 | | |

| № п/п | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|----|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| И000014 | Масло (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | | | 0,04 | | 2,4 | | | 0,02 | | |
| И000181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 200/10 | 6,11 | 10,72 | 32,38 | 251 | 0,08 | 1,17 | 0,06 | | 133,77 | 118,19 | 20,3 | 0,47 | | |
| И000377 | Чай с лимоном 2 | 200/15 | 0,14 | 0,03 | 13,83 | 56 | | 1,07 | | | 4,2 | 4,15 | 2,33 | 0,37 | | |
| | | 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| Б1030 | Йогурт | 130 | 6,11 | 1,72 | 10,06 | 80 | 0,03 | 0,31 | 0,01 | | 141,86 | 107,44 | 16,97 | 0,11 | | |
| И 1002 | Булочка с кунжутом | 100 | 10,21 | 7,96 | 45,29 | 294 | 0,11 | 0,16 | 0,05 | | 55,72 | 117,26 | 16,49 | 1,26 | | |
| | Всего в Завтрак | | 22,65 | 27,68 | 101,69 | 747 | 0,22 | 2,71 | 0,16 | | 337,95 | 350,05 | 56,08 | 2,23 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| И000139 | Капуста тушеная | 50 | 1,02 | 1,84 | 3,95 | 39 | 0,02 | 8,54 | | | 29,38 | 20,35 | 10,43 | 0,42 | | |
| И1196 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,56 | 13,47 | 72 | 0,08 | | | | 15,14 | 91,87 | 26,8 | 1,74 | | |
| И000103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 7,91 | 6,82 | 19,09 | 169 | 0,12 | 6,6 | 0,01 | | 19,18 | 97,01 | 25,88 | 1,2 | | |
| Б1001 | Сок яблочный | 200 | 0,75 | | 20,57 | 85 | 0,01 | 1,6 | | | 21,12 | 19,14 | 10,44 | 2,61 | | |
| И1196 | Хлеб ржаной | 20 | 1,24 | 0,21 | 6,21 | 32 | 0,03 | | | | 6,16 | 27,49 | 8,18 | 0,68 | | |
| И000155 | Шницель из говядины+свинина 2 | 100 | 18,24 | 35,75 | 5,88 | 418 | 0,09 | | 0,2 | | 13,58 | 174,94 | 26 | 1,68 | | |
| И000128 | Картофельное пюре & | 150 | 3 | 8,89 | 19,67 | 171 | 0,12 | 10,17 | 0,03 | | 35,5 | 82,8 | 27,81 | 1 | | |
| | Всего в Обед | | 35,36 | 54,07 | 88,83 | 985 | 0,46 | 26,91 | 0,24 | | 140,05 | 513,6 | 135,52 | 9,32 | | |
| | Всего в День | | 58,01 | 81,75 | 190,51 | 1 732 | 0,68 | 29,62 | 0,4 | | 478 | 863,64 | 191,61 | 11,56 | | |

| № рец. | Прём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|----|---------------|---------------------------|---------------|-------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| И000120 | Сул молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,38 | 3,8 | 14,36 | 120 | 0,07 | 0,66 | 0,03 | | 130,4 | 109,5 | 21,34 | 0,52 | | |
| И000015 | Сыр (порциями) | 20 | 4,89 | 4,67 | | 61 | 0,01 | 0,23 | 0,03 | | 184,8 | 93,96 | | | | |
| И000377 | Чай с лимоном 2 | 200/15 | 0,14 | 0,03 | 13,83 | 56 | | 1,07 | | | 4,2 | 4,15 | 2,33 | 0,37 | | |
| И 1002 | Булочка с кунжутом | 50 | 5,11 | 3,98 | 22,65 | 147 | 0,06 | 0,08 | 0,03 | | 27,86 | 58,63 | 8,24 | 0,63 | | |
| | Всего в Завтрак | | 14,51 | 12,47 | 50,84 | 384 | 0,13 | 2,04 | 0,08 | | 347,26 | 266,24 | 31,92 | 1,52 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Б1704 | Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант) | 30 | | | | | | | | | | | | | | |
| И000309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202 | 0,07 | | | | 5,83 | 44,6 | 25,34 | 1,33 | | |
| И000388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88 | 0,01 | 100 | | | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 | | |
| И1196 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,56 | 13,47 | 72 | 0,08 | | | | 15,14 | 91,87 | 26,8 | 1,74 | | |
| Б2692 | Банан | 230 | 3,24 | 0,2 | 43,95 | 190 | 0,06 | 9,2 | | | 16,19 | 56,03 | 84,04 | 1,2 | | |
| И1196 | Хлеб ржаной | 20 | 1,24 | 0,21 | 6,21 | 32 | 0,03 | | | | 6,16 | 27,49 | 8,18 | 0,68 | | |
| И000246 | Гуляш из говядины | 100 | 15,96 | 6,42 | 3,26 | 135 | 0,09 | 1,14 | | | 15,19 | 161,79 | 25,13 | 1,98 | | |
| картн | Помидоры свежие | 30 | 0,31 | 0,05 | 1,04 | 6 | 0,01 | 3 | | | 3,7 | 6,79 | 5,22 | 0,23 | | |
| Б1167 | Суп-пюре из разных овощей | 250 | 2,97 | 4,72 | 13,49 | 108 | 0,08 | 8,15 | 0,02 | | 63,67 | 72,71 | 22,59 | 0,67 | | |
| | Всего в Обед | | 34,22 | 17,86 | 133,91 | 833 | 0,42 | 121,49 | 0,02 | | 147,22 | 464,72 | 200,75 | 8,46 | | |
| | Всего в День | | 48,72 | 30,33 | 184,75 | 1 217 | 0,56 | 123,53 | 0,1 | | 494,48 | 730,96 | 232,66 | 9,98 | | |

| № реч. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|----|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| И000304 | Рис отварной | 180 | 4,38 | 6,45 | 44,02 | 252 | 0,03 | | | | 1,64 | 73,13 | 19,6 | 0,63 | | |
| И000377 | Чай с лимоном 2 | 200/15 | 0,14 | 0,03 | 13,83 | 56 | | 1,07 | | | 4,2 | 4,15 | 2,33 | 0,37 | | |
| И000297 | Фрикадельки из курицы | 80 | 1,52 | 3,42 | 5,1 | 58 | 0,03 | 0,1 | 0,01 | | 24,06 | 44,09 | 10,74 | 0,57 | | |
| И1002 | Булочка с кунжутом | 50 | 5,11 | 3,98 | 22,65 | 147 | 0,06 | 0,08 | 0,03 | | 27,86 | 58,63 | 8,24 | 0,63 | | |
| | Всего в Завтрак | | 11,15 | 13,88 | 85,59 | 512 | 0,12 | 1,25 | 0,03 | | 57,76 | 180 | 40,91 | 2,2 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| И000299 | Суфле из кур | 110 | 14,32 | 21,54 | 2,64 | 262 | 0,04 | 0,7 | 0,09 | | 76,07 | 120,91 | 14,67 | 1,34 | | |
| И000314 | Картофель жареный (из сырого) | 200 | 5,51 | 19,03 | 44,06 | 370 | 0,28 | 28,98 | | | 30,9 | 144,48 | 53,68 | 2 | | |
| И1196 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,56 | 13,47 | 72 | 0,08 | | | | 15,14 | 91,87 | 26,8 | 1,74 | | |
| Б2692 | Банан | 250 | 3,52 | 0,22 | 47,77 | 207 | 0,07 | 10 | 0,01 | | 17,6 | 60,9 | 91,35 | 1,31 | | |
| И000116 | Уха ростовская | 250 | 1,65 | 3,7 | 12,26 | 89 | 0,07 | 7 | | | 14,88 | 46,29 | 17,41 | 0,71 | | |
| И000344 | Компот из плодов вишня+яблоко | 200 | 0,16 | 0,12 | 18,25 | 75 | 0,01 | 13,86 | | | 6,7 | 4,79 | 4,05 | 0,48 | | |
| И1196 | Хлеб ржаной | 20 | 1,24 | 0,21 | 6,21 | 32 | 0,03 | | | | 6,16 | 27,49 | 8,18 | 0,68 | | |
| | Всего в Обед | | 29,59 | 45,38 | 144,66 | 1106 | 0,56 | 60,54 | 0,1 | | 167,44 | 496,73 | 216,14 | 8,25 | | |
| | Всего в День | | 40,74 | 59,26 | 230,26 | 1618 | 0,68 | 61,78 | 0,13 | | 225,2 | 676,73 | 257,05 | 10,45 | | |

| № п/п | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|----|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| И000014 | Масло (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0,08 | 0,26 | 0,04 | | 2,4 | 3 | | 0,02 | | |
| И0000211 | Омлет с сыром | 120 | 14,34 | 23,54 | 2,04 | 278 | | | 0,28 | | 209,2 | 249,8 | 17,46 | 2,2 | | |
| И0000377 | Чай с лимоном 2 | 200/15 /7 | 0,14 | 0,03 | 13,83 | 56 | | 1,07 | | | 4,2 | 4,15 | 2,33 | 0,37 | | |
| И 1002 | Булочка с кунжутом | 50 | 5,11 | 3,98 | 22,65 | 147 | 0,06 | 0,08 | 0,03 | | 27,86 | 58,63 | 8,24 | 0,63 | | |
| | Всего в Завтрак | | 19,67 | 34,8 | 38,64 | 547 | 0,14 | 1,41 | 0,35 | | 243,66 | 315,58 | 28,03 | 3,22 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| И1196 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,56 | 13,47 | 72 | 0,08 | | | | 15,14 | 91,87 | 26,8 | 1,74 | | |
| Б1001 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0,75 | | 20,57 | 85 | 0,01 | 1,6 | | | 21,12 | 19,14 | 10,44 | 2,61 | | |
| Б1135 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/17, 5 | 5,3 | 4,96 | 15,62 | 128 | 0,09 | 8,31 | | | 17,64 | 86,93 | 26,33 | 1,31 | | |
| И000265 | Плов из говядины 2 | 300 | 22,76 | 22,22 | 62,46 | 540 | 0,12 | 3,78 | | | 44,72 | 304,36 | 73 | 3,62 | | |
| И1196 | Хлеб ржаной | 20 | 1,24 | 0,21 | 6,21 | 32 | 0,03 | | | | 6,16 | 27,49 | 8,18 | 0,68 | | |
| 1458 | Овоши нарезка @ | 60 | 0,85 | 0,13 | 2,78 | 16 | 0,04 | 7,2 | | | 13,46 | 24,53 | 14,09 | 0,63 | | |
| | Всего в Обед | | 34,1 | 28,08 | 121,1 | 872 | 0,36 | 20,89 | | | 118,24 | 554,33 | 158,84 | 10,59 | | |
| | Всего в День | | 53,76 | 62,88 | 159,75 | 1 419 | 0,5 | 22,3 | 0,35 | | 361,9 | 869,91 | 186,87 | 13,81 | | |

| № рещ. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------|---|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|----|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| И000175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 200/10 | 6,08 | 11,18 | 33,48 | 260 | 0,1 | 0,96 | 0,05 | | 133,38 | 156,72 | 37,22 | 0,81 | | |
| И000015 | Сыр (горцирами) | 20 | 4,89 | 4,67 | | 61 | 0,01 | 0,23 | 0,03 | | 184,8 | 93,96 | | | | |
| И1002 | Булочка с кунжутом | 50 | 5,11 | 3,98 | 22,65 | 147 | 0,06 | 0,08 | 0,03 | | 27,86 | 58,63 | 8,24 | 0,63 | | |
| Б1642 | Какао-напиток, обогащенный микроэлементами, быстрорастворимый на молоке | 200 | 5,26 | 5,63 | 8,55 | 106 | 0,06 | 1,04 | 0,02 | | 211,2 | 156,6 | 24,36 | 0,1 | | |
| | Всего в Завтрак | | 21,34 | 25,46 | 64,68 | 574 | 0,22 | 2,31 | 0,13 | | 557,24 | 465,91 | 69,82 | 1,54 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| И000171 | Каша рассыпчатая (гречневая) | 200 | 11,06 | 11,94 | 49,82 | 350 | 0,26 | | 0,05 | | 32,99 | 262,94 | 175,65 | 5,91 | | |
| И1196 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,56 | 13,47 | 72 | 0,08 | | | | 15,14 | 91,87 | 26,8 | 1,74 | | |
| И000082 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 7,36 | 10,55 | 12,36 | 174 | 0,06 | 9,69 | 0,02 | | 48,47 | 93,9 | 26,47 | 1,42 | | |
| И000372 | Яблоки св | 180 | 0,68 | 0,63 | 16,06 | 72 | 0,04 | 118,8 | | | 25,34 | 17,23 | 14,09 | 3,44 | | |
| И1196 | Хлеб ржаной | 20 | 1,24 | 0,21 | 6,21 | 32 | 0,03 | | | | 6,16 | 27,49 | 8,18 | 0,68 | | |
| И000278 | Тертельи 2-й вариант с рисом 2 | 120/50 | 15,49 | 22,74 | 21,81 | 354 | 0,09 | 2,81 | | | 38,98 | 196,46 | 35,64 | 2,6 | | |
| И000349 | Компот из кураги витаминизированный 2 | 200 | 0,34 | | 19,62 | 80 | | 0,24 | | | 217,8 | 9,68 | 12,11 | 20,25 | | |
| | Всего в Обед | | 39,38 | 46,63 | 139,35 | 1133 | 0,55 | 131,54 | 0,07 | | 384,88 | 699,57 | 298,93 | 36,04 | | |
| | Всего в День | | 60,71 | 72,09 | 204,03 | 1708 | 0,77 | 133,85 | 0,2 | | 942,12 | 1165,48 | 368,76 | 37,59 | | |
| | Итого | | 571,96 | 597,47 | 1857,1 | 15108 | 6,07 | 684,5 | 2,28 | | 5406,24 | 8636,18 | 2309,8 | 179,91 | | |
| | Среднее за период | | 57,2 | 59,75 | 185,76 | 1511 | 0,61 | 68,45 | 0,23 | | 540,62 | 863,62 | 230,99 | 17,99 | | |
| | Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 15,14 | 35,59 | 49,18 | | | | | | | | | | | |