

Приказ №
от 01.11.2023г.
"Об Утверждении осеннего
основного организационного меню"

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ Глазовская СОШ
_____ Лейман Л.Е.

Основное организационное меню

(на осенне-зимний период)

на 2023 учебный год
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Республики Крым

Возрастные категории: от 7 до 11 лет
Завтрак: 71,46 руб.
Обед: 60,00 руб

| № рецеп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная овсяная | 220 | 6 | 10.85 | 52.93 | 334 | 0.06 | 0.15 | 0.96 | 54.8 | - | 130.97 | 157.44 | 36.46 | 0.63 |
| 15 | Сыр твердый (нарезка) | 40 | 9.28 | 11.8 | - | 144 | 0.01 | 0.12 | 0.28 | 104 | 0.2 | 352 | 200 | 14 | 0.4 |
| 376 | Чай с сахаром | 215 | 0.07 | 0.02 | 15.00 | 60.00 | - | - | 0.03 | - | - | 11.10 | 2.80 | 1.40 | 0.28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.14 | 0.03 | 0.09 | - | - | 0.39 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| 338 | Фрукты свежие (яблоко) | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 70.5 | 0.045 | 0.03 | 15 | - | 0.3 | 24 | 16.5 | 13.5 | 3.3 |
| ИТОГО за завтрак: | | 655 | 18.32 | 23.57 | 97.12 | 678.64 | 0.15 | 0.39 | 16.27 | 158.80 | 0.89 | 524.97 | 402.84 | 75.26 | 4.94 |
| яйцо вареное | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 60 | 0.75 | 2.82 | 4.62 | 46.8 | 0.78 | 1.68 | 4.68 | 10.2 | 12.6 | 2.46 | 2.71 | 2.28 | 2.34 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 200 | 1.58 | 2.17 | 9.69 | 68.6 | 0.07 | 0.04 | 6.6 | - | 0.98 | 21.36 | 44.78 | 18.22 | 0.7 |
| 228 | Птица отварная | 90 | 13.77 | 11.56 | 1.26 | 84.87 | 0.11 | 0.13 | 1.77 | 32.4 | 0.61 | 40.7 | 102.71 | 14.67 | 1.19 |
| 203 | Макаронные отварные с маслом | 150 | 5.4 | 5.78 | 30.45 | 240.64 | 0.05 | 0.02 | - | 28.5 | - | 11.71 | 37.57 | 8.14 | 0.81 |
| 358 | Кисель | 200 | 358 | - | 39.4 | 160 | 0.012 | 0.024 | 2.4 | - | 0.48 | 22.46 | 18.5 | 7.26 | 0.19 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.14 | 0.03 | 0.09 | - | - | 0.39 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 1.12 | 0.22 | 9.88 | 45.98 | 0.020 | 0.060 | - | - | 0.18 | 4.60 | 21.20 | 5.00 | 0.62 |
| ИТОГО за обед: | | 750 | 382.99 | 22.85 | 109.79 | 717.03 | 1.07 | 2.04 | 15.45 | 71.10 | 15.24 | 110.19 | 253.57 | 65.47 | 6.18 |
| ВСЕГО за день: | | 1405 | 401.31 | 46.42 | 206.91 | 1395.67 | 1.22 | 2.43 | 31.72 | 229.90 | 16.13 | 635.16 | 656.41 | 140.73 | 11.12 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.02 | 6 | 0.012 | 0.008 | 2.1 | - | 0.06 | 13.8 | 14.4 | 8.4 | 0.36 |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 13.94 | 24.83 | 2.64 | 289.66 | 0.1 | 0.52 | 0.26 | 324.57 | 0.75 | 103.09 | 225.78 | 16.14 | 2.64 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4.14 | 3.54 | 17.58 | 118.60 | 0.06 | 0.09 | 1.59 | 24.40 | - | 152.22 | 124.56 | 21.34 | 0.48 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.14 | 0.03 | 0.09 | - | - | 0.39 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| ПР | Печенье | 60 | 5.10 | 6.78 | 41.82 | 248.70 | 0.06 | - | 39.00 | 0.78 | 24.60 | 52.20 | 9.00 | 0.60 | - |
| ИТОГО за завтрак: | | 500 | 26.03 | 35.51 | 77.55 | 733.10 | 0.26 | 0.71 | 42.95 | 349.75 | 25.80 | 328.21 | 399.84 | 56.38 | 3.81 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокачанной капусты | 60 | 0.79 | 1.95 | 3.88 | 36.24 | 0.015 | 0.023 | 10.26 | - | 5.03 | 14.98 | 16.99 | 9.05 | 0.28 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1.44 | 3.94 | 8.75 | 83.00 | 0.04 | 0.04 | 8.54 | - | 1.92 | 39.78 | 43.68 | 20.90 | 0.98 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3.65 | 5.37 | 36.68 | 209.70 | 0.03 | 0.02 | - | - | 0.28 | 1.37 | 60.95 | 16.34 | 0.53 |
| 234 | Котлета рыбная | 90 | 10.63 | 12.64 | 13.07 | 213.95 | 0.06 | 0.12 | 0.54 | 40.41 | 4.18 | 60.77 | 154.19 | 30.35 | 1.21 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0.16 | 0.16 | 27.88 | 114.60 | 0.01 | 0.01 | 0.90 | - | 0.08 | 14.18 | 4.40 | 5.14 | 0.95 |

| № рецеп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|----------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 1.12 | 0.22 | 9.88 | 45.98 | 0.020 | 0.060 | - | - | 0.18 | 4.60 | 21.20 | 5.00 | 0.62 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.14 | 0.03 | 0.09 | - | - | 0.39 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| ИТОГО за обед: | | 750 | 20.16 | 24.58 | 114.63 | 773.61 | 0.21 | 0.36 | 20.24 | 40.41 | 12.06 | 142.58 | 327.51 | 96.68 | 4.90 |
| ВСЕГО за день: | | 1250 | 46.19 | 60.09 | 192.18 | 1506.71 | 0.47 | 1.07 | 63.19 | 390.16 | 37.86 | 470.79 | 727.35 | 153.06 | 8.71 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша вязкая молочная рисовая | 220 | 6 | 10.85 | 52.93 | 334 | 0.06 | 0.15 | 0.96 | 54.8 | - | 130.97 | 157.44 | 36.46 | 0.63 |
| 3 | Бутерброды с сыром | 50 | 5.80 | 8.30 | 14.83 | 157.00 | 0.04 | 0.07 | 0.11 | 59.00 | 0.47 | 139.20 | 96.00 | 9.45 | 0.49 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.17 | 2.68 | 15.95 | 100.60 | 0.04 | 0.16 | 1.30 | 20.00 | - | 125.78 | 90.00 | 14.00 | 0.13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.14 | 0.03 | 0.09 | - | - | 0.39 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| 338 | Фрукты свежие (банан) | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 0.08 | 0.1 | 20 | - | 0.8 | 16 | 56 | 84 | 1.2 |
| ИТОГО за завтрак: | | 700 | 20.34 | 23.13 | 140.20 | 853.74 | 0.25 | 0.57 | 22.37 | 133.80 | 1.66 | 418.85 | 425.54 | 153.81 | 2.78 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 55 | Салат из отварной свеклы с огурцами солеными | 60 | 0.85 | 3.62 | 3.76 | 51 | 0.017 | 0.02 | 3.57 | - | 4.27 | 18.43 | 23.7 | 11.17 | 0.64 |
| 103 | Суп с макаронными изделиями | 200 | 2.15 | 2.27 | 13.96 | 94.6 | 0.09 | 0.05 | 23.36 | - | - | 23.36 | 54.06 | 21.82 | 0.9 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчая | 150 | 8.6 | 6.09 | 38.64 | 243.75 | 0.21 | 0.11 | - | - | 0.61 | 14.82 | 203.93 | 135.83 | 4.56 |
| 282 | Оладья из печени | 90 | 15.28 | 18.45 | 6.25 | 268.36 | 0.21 | 1.6 | 77.94 | 64.84 | 5.31 | 1.65 | 223.38 | 15.08 | 11.47 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.66 | 0.09 | 32.01 | 132.80 | 0.02 | 0.02 | 0.73 | - | 0.51 | 32.48 | 23.44 | 17.46 | 0.70 |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 1.12 | 0.22 | 9.88 | 45.98 | 0.020 | 0.060 | - | - | 0.18 | 4.60 | 21.20 | 5.00 | 0.62 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.14 | 0.03 | 0.09 | - | - | 0.39 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| ИТОГО за обед: | | 750 | 31.03 | 31.04 | 118.99 | 906.63 | 0.60 | 1.95 | 105.60 | 64.84 | 11.27 | 102.24 | 575.81 | 216.26 | 19.22 |
| ВСЕГО за день: | | 1450 | 51.37 | 54.17 | 259.19 | 1760.37 | 0.85 | 2.52 | 127.97 | 198.64 | 12.93 | 521.09 | 1001.35 | 370.07 | 22.00 |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из отварной свеклы | 60 | 0.50 | 3.60 | 4.95 | 55.68 | 0.01 | 0.02 | 3.99 | - | 1.62 | 21.27 | 24.38 | 12.42 | 0.79 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчая | 150 | 8.6 | 6.09 | 38.64 | 243.75 | 0.21 | 0.11 | - | - | 0.61 | 14.82 | 203.93 | 135.83 | 4.56 |
| 268 | Котлета из говядины | 90 | 9.3 | 11.27 | 9.89 | 147.37 | 0.045 | 0.12 | 0.2 | 14.06 | 2.02 | 32.13 | 112.17 | 33.15 | 1.62 |
| 358 | Кисель из сока | 200 | 0.31 | - | 39.4 | 160 | 0.012 | 0.024 | 2.4 | - | 0.48 | 22.46 | 18.5 | 7.26 | 0.19 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.14 | 0.03 | 0.09 | - | - | 0.39 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| ПР | Пирожок с яблочком | 80 | 0.80 | 0.80 | 19.60 | 94.00 | 0.06 | 0.04 | 20.00 | - | 0.40 | 32.00 | 22.00 | 18.00 | 4.40 |
| ИТОГО за завтрак: | | 610 | 21.88 | 22.06 | 126.97 | 770.94 | 0.37 | 0.40 | 26.59 | 14.06 | 5.52 | 129.58 | 407.08 | 216.56 | 11.89 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |

| № рецеп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 45 | Салат из белокачаной капусты | 60 | 0.79 | 1.95 | 3.88 | 36.24 | 0.015 | 0.023 | 10.26 | - | 5.03 | 14.98 | 16.99 | 9.05 | 0.28 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой (овсяной) | 200 | 1.19 | 3.93 | 4.87 | 61 | 0.03 | 0.026 | 7.9 | - | 1.84 | 28.7 | 26.86 | 11.34 | 0.46 |
| 203 | Макароны отварные с маслом | 150 | 5.4 | 5.78 | 30.45 | 240.64 | 0.05 | 0.02 | - | 28.5 | - | 11.71 | 37.57 | 8.14 | 0.81 |
| 294 | Котлета рубленая из птицы | 90 | 15.69 | 15.08 | 14.65 | 257.4 | 0.18 | 0.14 | 0.81 | 48.42 | 61.56 | 53.8 | 72 | 19.98 | 3.25 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0.16 | 0.16 | 27.88 | 114.60 | 0.01 | 0.01 | 0.90 | - | 0.08 | 14.18 | 4.40 | 5.14 | 0.95 |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 1.12 | 0.22 | 9.88 | 45.98 | 0.020 | 0.060 | - | - | 0.18 | 4.60 | 21.20 | 5.00 | 0.62 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.14 | 0.03 | 0.09 | - | - | 0.39 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| ИТОГО за обед: | | 750 | 26.72 | 27.42 | 106.10 | 826.00 | 0.34 | 0.37 | 19.87 | 76.92 | 69.08 | 134.87 | 205.12 | 68.55 | 6.70 |
| ВСЕГО за день: | | 1360 | 48.60 | 49.48 | 233.07 | 1596.94 | 0.71 | 0.77 | 46.46 | 90.98 | 74.60 | 264.45 | 612.20 | 285.11 | 18.59 |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150 | 21.92 | 16.58 | 42 | 405 | 0.09 | 0.45 | 0.7 | 97.5 | 0.62 | 293.37 | 322.73 | 39.83 | 0.96 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 2.4 | 3.87 | 27.83 | 156 | 0.04 | 0.019 | 0.1 | 20 | 0.39 | 10 | 22.8 | 5.6 | 0.6 |
| 338 | Фрукты свежие (банан) | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | 0.04 | 0.05 | 10 | - | 0.4 | 8 | 28 | 42 | 0.6 |
| 389 | Сок плодовый натуральный | 200 | 0.20 | - | 4.04 | 16.96 | 0.004 | 0.022 | 0.80 | - | 0.04 | 2.80 | 2.80 | 1.60 | 0.56 |
| 386 | Кефир | 125 | 3.63 | 3.30 | 5.00 | 62.50 | 0.05 | 0.21 | 0.90 | 25.00 | - | 150.00 | 112.50 | 17.50 | 0.13 |
| ИТОГО за завтрак: | | 630 | 29.65 | 24.25 | 99.87 | 736.46 | 0.22 | 0.75 | 12.50 | 142.50 | 1.45 | 464.17 | 488.83 | 106.53 | 2.85 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.02 | 6 | 0.012 | 0.008 | 2.1 | - | 0.06 | 13.8 | 14.4 | 8.4 | 0.36 |
| 101 | Суп картофельный с крупой рисовой | 200 | 1.58 | 2.17 | 9.69 | 68.6 | 0.07 | 0.04 | 6.6 | - | 0.98 | 21.36 | 44.78 | 18.22 | 0.7 |
| 279 | Тефтели 2й вариант с соусом 331 | 110 | 7.46 | 8.29 | 9.44 | 142 | 0.05 | 0.07 | 0.41 | 33 | 0.45 | 23.65 | 83.14 | 16.5 | 0.68 |
| 302 | Каша рассыпчатая пшеничная | 150 | 6.32 | 4.5 | 38.85 | 221.25 | 0.12 | 0.11 | - | - | 1.04 | 24.05 | 158.97 | 34.22 | 2.69 |
| 376 | Чай с сахаром | 215 | 0.07 | 0.02 | 15.00 | 60.00 | - | - | 0.03 | - | - | 11.10 | 2.80 | 1.40 | 0.28 |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 1.12 | 0.22 | 9.88 | 45.98 | 0.020 | 0.060 | - | - | 0.18 | 4.60 | 21.20 | 5.00 | 0.62 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.14 | 0.03 | 0.09 | - | - | 0.39 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| ИТОГО за обед: | | 785 | 19.40 | 15.56 | 98.37 | 613.97 | 0.30 | 0.38 | 9.14 | 33.00 | 3.10 | 105.46 | 351.39 | 93.64 | 5.66 |
| ВСЕГО за день: | | 1415 | 49.05 | 39.81 | 198.24 | 1350.43 | 0.52 | 1.13 | 21.64 | 175.50 | 4.55 | 569.63 | 840.22 | 200.17 | 8.51 |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша жидкая молочная манная | 220 | 6.11 | 10.72 | 42.36 | 291 | 0.08 | 0.17 | 1.17 | 58 | 0.52 | 134.07 | 118.19 | 20.3 | 0.5 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4.14 | 3.54 | 17.58 | 118.60 | 0.06 | 0.09 | 1.59 | 24.40 | - | 152.22 | 124.56 | 21.34 | 0.48 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.14 | 0.03 | 0.09 | - | - | 0.39 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |

| № рецеп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| ПР | Печенье | 60 | 5.10 | 6.78 | 41.82 | 248.70 | 0.06 | - | 39.00 | 0.78 | 24.60 | 52.20 | 9.00 | 0.60 | - |
| ИТОГО за завтрак: | | 510 | 17.72 | 21.34 | 116.25 | 728.44 | 0.23 | 0.35 | 41.76 | 83.18 | 25.51 | 345.39 | 277.85 | 52.14 | 1.31 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат соленых огурцов с луком | 60 | 0.5 | 3.02 | 1.1 | 33.6 | 0.09 | 0.01 | 4.25 | - | 0.27 | 20.38 | 13.93 | 8.35 | 0.38 |
| 108 | Суп картофельный с клецками | 200 | 2.85 | 3.67 | 15.03 | 115.4 | 0.08 | 0.06 | 4.6 | 16.84 | 1.3 | 26.72 | 57.78 | 20.28 | 0.94 |
| 291 | Плов с курицей | 200 | 16.95 | 10.47 | 35.73 | 305.33 | 0.11 | 5.3 | 6.03 | 19.47 | 0.49 | 46.35 | 175.33 | 54.04 | 1.97 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.66 | 0.09 | 32.01 | 132.80 | 0.02 | 0.02 | 0.73 | - | 0.51 | 32.48 | 23.44 | 17.46 | 0.70 |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 1.12 | 0.22 | 9.88 | 45.98 | 0.020 | 0.060 | - | - | 0.18 | 4.60 | 21.20 | 5.00 | 0.62 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.14 | 0.03 | 0.09 | - | - | 0.39 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| ИТОГО за обед: | | 710 | 24.45 | 17.77 | 108.24 | 703.25 | 0.35 | 5.54 | 15.61 | 36.31 | 3.14 | 137.43 | 317.78 | 115.03 | 4.94 |
| ВСЕГО за день: | | 1220 | 42.17 | 39.11 | 224.49 | 1431.69 | 0.58 | 5.89 | 57.37 | 119.49 | 28.65 | 482.82 | 595.63 | 167.17 | 6.25 |
| 7 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 200 | 13.53 | 15.92 | 34.11 | 334.4 | 0.08 | 0.013 | 0.22 | 115.2 | 1.07 | 295.2 | 202.08 | 20.32 | 1.22 |
| 376 | Чай с сахаром | 215 | 0.07 | 0.02 | 15.00 | 60.00 | - | - | 0.03 | - | - | 11.10 | 2.80 | 1.40 | 0.28 |
| 338 | Фрукты свежие (банан) | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 0.08 | 0.1 | 20 | - | 0.8 | 16 | 56 | 84 | 1.2 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.14 | 0.03 | 0.09 | - | - | 0.39 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| ПР | Пирожок с яблочком | 80 | 0.80 | 0.80 | 19.60 | 94.00 | 0.06 | 0.04 | 20.00 | - | 0.40 | 32.00 | 22.00 | 18.00 | 4.40 |
| ИТОГО за завтрак: | | 725 | 19.77 | 18.04 | 125.20 | 750.54 | 0.25 | 0.24 | 40.25 | 115.20 | 2.66 | 361.20 | 308.98 | 133.62 | 7.43 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокачаной капусты | 60 | 0.79 | 1.95 | 3.88 | 36.24 | 0.015 | 0.023 | 10.26 | - | 5.03 | 14.98 | 16.99 | 9.05 | 0.28 |
| 84 | Борщ с фасолью и картофелем | 200 | 2.85 | 4.90 | 11.33 | 102.20 | 0.08 | 0.05 | 5.36 | - | 1.94 | 43.34 | 79.60 | 27.56 | 1.38 |
| 310 | Картофель отварной | 150 | 2.86 | 4.32 | 23.01 | 142.35 | 0.15 | 0.09 | 21.00 | - | 0.20 | 14.64 | 79.73 | 29.33 | 1.16 |
| 235 | Шницель рыбный натуральный | 90 | 11.26 | 12.49 | 7.44 | 187.33 | 0.04 | 0.05 | 3.33 | 54.61 | 4.73 | 58.13 | 179.82 | 31.58 | 2.5 |
| 389 | Сок плодовый натуральный | 200 | 0.20 | - | 4.04 | 16.96 | 0.004 | 0.022 | 0.80 | - | 0.04 | 2.80 | 2.80 | 1.60 | 0.56 |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 1.12 | 0.22 | 9.88 | 45.98 | 0.020 | 0.060 | - | - | 0.18 | 4.60 | 21.20 | 5.00 | 0.62 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.14 | 0.03 | 0.09 | - | - | 0.39 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| ИТОГО за обед: | | 750 | 21.45 | 24.18 | 74.07 | 601.20 | 0.34 | 0.39 | 40.75 | 54.61 | 12.51 | 145.39 | 406.24 | 114.02 | 6.83 |
| ВСЕГО за день: | | 1475 | 41.22 | 42.22 | 199.27 | 1351.74 | 0.59 | 0.63 | 81.00 | 169.81 | 15.17 | 506.59 | 715.22 | 247.64 | 14.26 |
| 8 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокачаной капусты | 60 | 0.79 | 1.95 | 3.88 | 36.24 | 0.015 | 0.023 | 10.26 | - | 5.03 | 14.98 | 16.99 | 9.05 | 0.28 |

| № рецеп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 268 | Котлета из говядины | 90 | 9.3 | 11.27 | 9.89 | 147.37 | 0.045 | 0.12 | 0.2 | 14.06 | 2.02 | 32.13 | 112.17 | 33.15 | 1.62 |
| 310 | Картофель отварной | 150 | 2.86 | 4.32 | 23.01 | 142.35 | 0.15 | 0.09 | 21.00 | - | 0.20 | 14.64 | 79.73 | 29.33 | 1.16 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.17 | 2.68 | 15.95 | 100.60 | 0.04 | 0.16 | 1.30 | 20.00 | - | 125.78 | 90.00 | 14.00 | 0.13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.14 | 0.03 | 0.09 | - | - | 0.39 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| ПР | Печенье | 60 | 5.10 | 6.78 | 41.82 | 248.70 | 0.06 | - | 39.00 | 0.78 | 24.60 | 52.20 | 9.00 | 0.60 | - |
| ИТОГО за завтрак: | | 590 | 23.59 | 27.30 | 109.04 | 745.40 | 0.34 | 0.48 | 71.76 | 34.84 | 32.24 | 246.63 | 333.99 | 96.03 | 3.52 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из отварной свеклы | 60 | 0.50 | 3.60 | 4.95 | 55.68 | 0.01 | 0.02 | 3.99 | - | 1.62 | 21.27 | 24.38 | 12.42 | 0.79 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 200 | 1.58 | 2.17 | 9.69 | 68.6 | 0.07 | 0.04 | 6.6 | - | 0.98 | 21.36 | 44.78 | 18.22 | 0.7 |
| 302 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 6.32 | 4.5 | 38.85 | 221.25 | 0.12 | 0.11 | - | - | 1.04 | 24.05 | 158.97 | 34.22 | 2.69 |
| 292 | Птица тушеная в соусе 331 | 100 | 13.28 | 10.84 | 2.9 | 162 | 0.04 | 0.08 | 0.35 | 30.1 | 3.57 | 29.52 | 76.3 | 14.06 | 0.61 |
| 389 | Сок плодовый натуральный | 200 | 0.20 | - | 4.04 | 16.96 | 0.004 | 0.022 | 0.80 | - | 0.04 | 2.80 | 2.80 | 1.60 | 0.56 |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 1.12 | 0.22 | 9.88 | 45.98 | 0.020 | 0.060 | - | - | 0.18 | 4.60 | 21.20 | 5.00 | 0.62 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.14 | 0.03 | 0.09 | - | - | 0.39 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| ИТОГО за обед: | | 760 | 25.37 | 21.63 | 84.80 | 640.61 | 0.29 | 0.42 | 11.74 | 30.10 | 7.82 | 110.50 | 354.53 | 95.42 | 6.30 |
| ВСЕГО за день: | | 1350 | 48.96 | 48.93 | 193.84 | 1386.01 | 0.63 | 0.90 | 83.50 | 64.94 | 40.06 | 357.13 | 688.52 | 191.45 | 9.82 |
| 9 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.02 | 6 | 0.012 | 0.008 | 2.1 | - | 0.06 | 13.8 | 14.4 | 8.4 | 0.36 |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 13.94 | 24.83 | 2.64 | 289.66 | 0.1 | 0.52 | 0.26 | 324.57 | 0.75 | 103.09 | 225.78 | 16.14 | 2.64 |
| 288 | Птица отварная | 90 | 13.77 | 11.56 | 1.26 | 84.87 | 0.11 | 0.13 | 1.77 | 32.4 | 0.61 | 40.7 | 102.71 | 14.67 | 1.19 |
| 389 | Сок плодовый натуральный | 200 | 0.20 | - | 4.04 | 16.96 | 0.004 | 0.022 | 0.80 | - | 0.04 | 2.80 | 2.80 | 1.60 | 0.56 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.14 | 0.03 | 0.09 | - | - | 0.39 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| 338 | Фрукты свежие (яблоко) | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 70.5 | 0.045 | 0.03 | 15 | - | 0.3 | 24 | 16.5 | 13.5 | 3.3 |
| ИТОГО за завтрак: | | 680 | 31.36 | 37.35 | 38.15 | 538.13 | 0.30 | 0.80 | 19.93 | 356.97 | 2.15 | 191.29 | 388.29 | 64.21 | 8.38 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0.84 | 6.02 | 4.37 | 75.06 | 0.03 | 0.02 | 5.78 | - | 2.7 | 18.74 | 25.96 | 11.71 | 0.5 |
| 99 | Суп из овощей | 200 | 1.27 | 3.99 | 7.32 | 76.2 | 0.06 | 0.04 | 8.3 | - | 1.86 | 27.88 | 39.42 | 16.6 | 0.62 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3.07 | 4.80 | 20.44 | 137.25 | 0.14 | 0.11 | 18.16 | - | 0.18 | 36.98 | 86.59 | 27.75 | 1.01 |
| 234 | Котлета рыбная | 90 | 10.63 | 12.64 | 13.07 | 213.95 | 0.06 | 0.12 | 0.54 | 40.41 | 4.18 | 60.77 | 154.19 | 30.35 | 1.21 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.66 | 0.09 | 32.01 | 132.80 | 0.02 | 0.02 | 0.73 | - | 0.51 | 32.48 | 23.44 | 17.46 | 0.70 |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 1.12 | 0.22 | 9.88 | 45.98 | 0.020 | 0.060 | - | - | 0.18 | 4.60 | 21.20 | 5.00 | 0.62 |

| № рецеп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.14 | 0.03 | 0.09 | - | - | 0.39 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| ИТОГО за обед: | | 750 | 19.96 | 28.06 | 101.58 | 751.38 | 0.36 | 0.46 | 33.51 | 40.41 | 10.00 | 188.35 | 376.90 | 118.77 | 4.99 |
| ВСЕГО за день: | | 1430 | 51.32 | 65.41 | 139.73 | 1289.51 | 0.66 | 1.26 | 53.44 | 397.38 | 12.15 | 379.64 | 765.19 | 182.98 | 13.37 |
| 10 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 219 | Сырники из творога со сгущенным молоком | 150 | 15.4 | 12.81 | 24.48 | 275.71 | 0.06 | 0.3 | 0.47 | 52.71 | 2.1 | 201 | 224.11 | 26.2 | 0.54 |
| 377 | Чай с лимоном | 222 | 0.13 | 0.02 | 15.20 | 62.00 | - | - | 2.83 | - | 0.01 | 14.20 | 4.40 | 2.40 | 0.36 |
| 338 | Фрукты свежие (яблоко) | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 70.5 | 0.045 | 0.03 | 15 | - | 0.3 | 24 | 16.5 | 13.5 | 3.3 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.14 | 0.03 | 0.09 | - | - | 0.39 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| ИТОГО за завтрак: | | 552 | 18.50 | 13.73 | 68.87 | 478.35 | 0.14 | 0.42 | 18.30 | 52.71 | 2.80 | 246.10 | 271.11 | 52.00 | 4.53 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйцо вареное | 20 | 2.54 | 2.3 | 0.14 | 31.5 | 0.02 | 0.09 | - | 50 | 0.12 | 11 | 38.4 | 2.4 | 0.5 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2.15 | 2.27 | 13.96 | 94.6 | 0.09 | 0.05 | 23.36 | - | - | 23.36 | 54.06 | 21.82 | 0.9 |
| 321 | Капуста тушеная | 150 | 3.1 | 4.86 | 14.14 | 112.65 | 0.04 | 0.06 | 25.74 | - | 2.6 | 83.18 | 60.21 | 30.98 | 1.21 |
| 294 | Котлета рубленая из птицы | 90 | 15.69 | 15.08 | 14.65 | 257.4 | 0.18 | 0.14 | 0.81 | 48.42 | 61.56 | 53.8 | 72 | 19.98 | 3.25 |
| 358 | Кисель из сока | 200 | 0.31 | - | 39.4 | 160 | 0.012 | 0.024 | 2.4 | - | 0.48 | 22.46 | 18.5 | 7.26 | 0.19 |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 1.12 | 0.22 | 9.88 | 45.98 | 0.020 | 0.060 | - | - | 0.18 | 4.60 | 21.20 | 5.00 | 0.62 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.14 | 0.03 | 0.09 | - | - | 0.39 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| ИТОГО за обед: | | 710 | 27.28 | 25.03 | 106.66 | 772.27 | 0.39 | 0.51 | 52.31 | 98.42 | 65.33 | 205.30 | 290.47 | 97.34 | 7.00 |
| ВСЕГО за день: | | 1262 | 45.78 | 38.76 | 175.53 | 1250.62 | 0.53 | 0.93 | 70.61 | 151.13 | 68.13 | 451.40 | 561.58 | 149.34 | 11.53 |