

Приказ №
от 01.09.2023г.
"Об Утверждении осеннего
основного организационного меню"



Основное организационное меню

(на осенний период)

на 2023 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Республики Крым

Возрастные категории: с 11 лет и старше

Завтрак: 46,00 руб

Обед: 60,00 руб

| № п/п | 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 | Мg | 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 | |
| PP | 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: | | 505 | 17,72 | 22,97 | 82,42 | 608,14 | 0,10 | 0,36 | 1,27 | 158,80 | 0,59 | 500,97 | 386,34 | 61,76 | 1,64 | |
| яйцо вареное | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи свежие (огурцы) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,02 | 0,05 | 2,94 | - | 0,06 | 10,2 | 18 | 8,4 | 0,3 | |
| 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 | Макаронны 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 | |
| PP | 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 | |
| PP | 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 | 382,66 | 20,09 | 106,31 | 677,43 | 0,31 | 0,41 | 13,71 | 60,90 | 2,70 | 117,93 | 268,86 | 71,59 | 4,14 | |
| ВСЕГО за день: | | 1255 | 400,38 | 43,06 | 188,73 | 1285,57 | 0,41 | 0,77 | 14,98 | 219,70 | 3,29 | 618,90 | 655,20 | 133,35 | 5,78 | |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи свежие (огурцы) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,02 | 0,05 | 2,94 | - | 0,06 | 10,2 | 18 | 8,4 | 0,3 | |
| 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 | |
| PP | 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: | | 440 | 20,87 | 28,73 | 35,85 | 485,60 | 0,21 | 0,75 | 4,79 | 348,97 | 1,20 | 272,41 | 394,44 | 55,78 | 3,75 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Салат из свежих помидоров | 60 | 0,66 | 3,67 | 2,74 | 46,6 | 0,03 | 0,018 | 10,83 | - | 0,33 | 10,64 | 19,1 | 10,47 | 0,5 | |
| 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 | |
| PP | 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 | |
| PP | 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 | Мg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| | ИТОГО за обед: | 750 | 20,03 | 26,30 | 113,49 | 783,97 | 0,22 | 0,36 | 20,81 | 40,41 | 7,36 | 138,24 | 329,62 | 98,10 | 5,12 | |
| | ВСЕГО за день: | 1190 | 40,90 | 55,03 | 149,34 | 1269,57 | 0,43 | 1,11 | 25,60 | 389,38 | 8,56 | 410,65 | 724,06 | 153,88 | 8,87 | |
| 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 | |
| | ИТОГО за завтрак: | 500 | 17,34 | 22,13 | 98,20 | 661,74 | 0,17 | 0,47 | 2,37 | 133,80 | 0,86 | 402,85 | 369,54 | 69,81 | 1,58 | |
| 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 | |
| 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 рассыпчатая | 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 | 30,68 | 31,02 | 120,18 | 911,31 | 0,59 | 1,95 | 106,02 | 64,84 | 8,62 | 105,08 | 576,49 | 217,51 | 19,37 | |
| | ВСЕГО за день: | 1250 | 48,02 | 53,15 | 218,38 | 1573,05 | 0,76 | 2,42 | 108,39 | 198,64 | 9,48 | 507,93 | 946,03 | 287,32 | 20,95 | |
| 4 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 | |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 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 | |
| | ИТОГО за завтрак: | 530 | 21,06 | 17,72 | 103,44 | 627,26 | 0,31 | 0,35 | 4,70 | 14,06 | 3,56 | 90,11 | 375,10 | 194,54 | 7,06 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной 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 | 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 | |
| 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 | |

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|--------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|----|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | Y | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | | | |
| 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: | | 1280 | 47,78 | 45,14 | 209,54 | 1453,26 | 0,65 | 0,72 | 24,57 | 90,98 | 72,64 | 224,98 | 580,22 | 263,09 | 13,76 | | | | | |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога со ступеным 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 | | | | | |
| 389 | Сок плодовой натуральный | 200 | 0,20 | - | 4,04 | 16,96 | 0,004 | 0,022 | 0,80 | - | 0,04 | 2,80 | 2,80 | 1,60 | 0,56 | | | | | |
| ИТОГО за завтрак: | | 405 | 24,52 | 20,45 | 73,87 | 577,96 | 0,13 | 0,49 | 1,60 | 117,50 | 1,05 | 306,17 | 348,33 | 47,03 | 2,12 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи свежие (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,04 | 0,01 | 10,5 | - | 0,42 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с крупной 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 | Тфтели 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 | 19,58 | 15,62 | 99,63 | 621,17 | 0,33 | 0,38 | 17,54 | 33,00 | 3,46 | 100,06 | 352,59 | 97,24 | 5,84 | | | | | |
| ВСЕГО за день: | | 1190 | 44,10 | 36,07 | 173,50 | 1199,13 | 0,46 | 0,87 | 19,14 | 150,50 | 4,51 | 406,23 | 700,92 | 144,27 | 7,96 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,45 | 3,61 | 1,41 | 39,96 | 0,017 | 0,02 | 2,82 | - | 0,21 | 13,39 | 23,75 | 7,91 | 0,34 | | | | | |
| 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 куриней | 200 | 16,95 | 10,47 | 35,73 | 305,33 | 0,11 | 5,3 | 6,03 | 19,47 | 0,49 | 46,35 | 155,33 | 54,04 | 1,9 | | | | | |

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|--------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|--------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | | |
| 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 | | | | |
| ПП | 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 | | | | |
| ПП | 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 | 24,40 | 18,36 | 108,55 | 709,61 | 0,28 | 5,55 | 14,18 | 36,31 | 3,08 | 130,44 | 327,60 | 114,59 | 4,90 | | | | |
| ВСЕГО за день: | | 1220 | 42,12 | 39,70 | 224,80 | 1438,05 | 0,51 | 5,90 | 55,94 | 119,49 | 28,59 | 475,83 | 605,45 | 166,73 | 6,21 | | | | |
| 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 | | | | |
| ПП | 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: | | 645 | 18,97 | 17,24 | 105,60 | 656,54 | 0,19 | 0,20 | 20,25 | 115,20 | 2,26 | 329,20 | 286,98 | 115,62 | 3,03 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи свежие (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,04 | 0,01 | 10,5 | - | 0,42 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 | | | | |
| 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 плодовой натуральный | 200 | 0,20 | - | 4,04 | 16,96 | 0,004 | 0,022 | 0,80 | - | 0,04 | 2,80 | 2,80 | 1,60 | 0,56 | | | | |
| ПП | 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 | | | | |
| ПП | 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 | 21,32 | 22,35 | 72,47 | 578,16 | 0,36 | 0,37 | 40,99 | 54,61 | 7,90 | 138,81 | 404,85 | 116,97 | 7,09 | | | | |
| ВСЕГО за день: | | 1395 | 40,29 | 39,59 | 178,07 | 1234,70 | 0,55 | 0,57 | 61,24 | 169,81 | 10,16 | 468,01 | 691,83 | 232,59 | 10,12 | | | | |
| 8 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи свежие (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,04 | 0,01 | 10,5 | - | 0,42 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 | | | | |
| 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 | | | | |
| 389 | Сок плодовой натуральный | 200 | 0,20 | - | 4,04 | 16,96 | 0,004 | 0,022 | 0,80 | - | 0,04 | 2,80 | 2,80 | 1,60 | 0,56 | | | | |
| ПП | 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: | | 440 | 17,17 | 25,25 | 23,45 | 389,96 | 0,17 | 0,64 | 11,56 | 324,57 | 1,60 | 121,19 | 270,28 | 39,64 | 4,07 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Виннигрет 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 | | | | |

| № п/п | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|--|-----------------|----------------------|-------|--------|---------|---------------------------------|----------------|----------------|--------|-------|--------|--------|--------|---------------------------|----|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | Y | | B ₁ | B ₂ | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | | |
| 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 | | | | |
| ПП | 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 | | | | |
| ПП | 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: | | 1112 | 45,18 | 38,16 | 160,83 | 1180,12 | 0,48 | 0,90 | 55,61 | 151,13 | 67,83 | 427,40 | 545,08 | 135,84 | 8,23 | | | | |