

Утверждаю



Директор ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.Г./

Согласовано



Директор МБОУ Школа

г.о. Самара

Примерное циклическое 12-дневное сбалансированное меню рациона горячего питания и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 544 с. УДК 641.51:642.2:373 ББК 36.99. Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.

Сезон: осенне - зимний
 Дети с 12 лет и старше

Приложение N 8
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| N рецептуры | Прием пищи, Наименование блюда | Выход блюда (масса порции) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | |
|--------------------|--------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1 НЕДЕЛЯ | | | | | | | | | | |
| Понедельник | | | | | | | | | | |
| завтрак: | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10гр. | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | | | 40,00 | 0,10 |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 200/10гр. | 3,40 | 15,80 | 23,33 | 249,12 | 0,40 | 1,90 | 111,60 | 0,50 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/10гр. | 0,53 | 0,00 | 9,87 | 41,60 | | 2,13 | | |
| 338 | Фрукт | 150гр. | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,05 | 15,00 | | 0,30 |
| | Батон | 2/35гр. | 6,44 | 0,64 | 40,60 | 198,34 | 0,06 | | | |
| | Всего в завтрак | 650гр. | 11,07 | 24,24 | 88,63 | 621,38 | 0,51 | 19,03 | 151,60 | 0,90 |
| обед: | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из свежей капусты с морковью | 50гр. | 0,67 | 3,04 | 4,26 | 47,06 | 0,01 | 12,22 | | 1,56 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250/3гр. | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 0,23 | 5,83 | | |
| 279 | Тефтели из говядины | 60/50гр. | 8,32 | 6,02 | 10,06 | 288,00 | 0,05 | 0,71 | 35,06 | 0,40 |
| 302 | Каша рассыпчатая из гречневой крупы | 150гр. | 8,90 | 4,10 | 39,84 | 231,86 | 0,20 | | | |
| 348 | Компот из кураги | 200гр. | 1,30 | 0,08 | 44,68 | 114,80 | 0,03 | 1,00 | | 1,00 |
| | Хлеб пшеничный | 1/30гр. | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | | 0,39 |
| | Хлеб ржаной | 1/30гр. | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,04 | | | 0,27 |
| | Итого в обед | 823гр. | 28,73 | 19,14 | 144,69 | 969,08 | 0,59 | 19,76 | 35,06 | 3,62 |
| | Всего в день | | 39,80 | 43,38 | 233,32 | 1590,46 | 1,10 | 38,79 | 186,66 | 4,52 |

| Вторник | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------|-------------|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|------|
| 73 | Икра кабачковая порционно | 50гр. | 0,51 | 2,43 | 2,70 | 34,63 | 0,02 | 3,26 | | 1,20 |
| 243 | Сосиска отварная | 45/5гр. | 5,55 | 15,55 | 0,25 | 164,00 | 0,09 | | 20,00 | 0,59 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 200гр. | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 0,07 | | | 1,95 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200гр. | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,02 | 0,38 | 20,00 | |
| | Батон | 2/35гр. | 6,44 | 0,64 | 40,60 | 198,34 | 0,06 | | | |
| | Всего в завтрак | 570гр. | 23,02 | 27,31 | 94,75 | 722,17 | 0,27 | 3,64 | 40,00 | 3,74 |
| | обед: | | | | | | | | | |
| 29 | Салат из свежих овощей | 50гр. | 0,55 | 3,02 | 1,89 | 36,95 | 0,02 | 6,61 | | 0,56 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250/3/10гр. | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | 0,09 | 8,38 | | |
| 291 | Плов из птицы | 50/200гр. | 21,18 | 13,08 | 44,67 | 451,67 | 0,13 | 7,53 | 24,33 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200гр. | 0,53 | | 9,47 | 40,00 | | 0,27 | | |
| | Хлеб пшеничный | 1/30гр. | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | | 0,39 |
| | Хлеб ржаной | 1/30гр. | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,04 | | | 0,27 |
| | Итого в обед | 823гр. | 28,33 | 21,82 | 97,32 | 774,98 | 0,31 | 22,79 | 24,33 | 1,22 |
| | Всего в день | | 51,35 | 49,13 | 192,07 | 1497,15 | 0,57 | 26,43 | 64,33 | 4,96 |

| Среда | | | | | | | | | | |
|-------|---|-------------|-------|-------|--------|---------|------|-------|---------|--------|
| | завтрак: | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10гр. | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | | | 40,00 | 0,10 |
| 15 | Сыр порционно | 20гр. | 4,64 | 5,90 | | 71,66 | 0,01 | 0,14 | 52,00 | 0,10 |
| 173 | Каша вязкая молочная из овс. хлопьев геркулес | 150/10гр. | 4,58 | 3,00 | 27,72 | 156,18 | 0,17 | 1,56 | 24,00 | 0,65 |
| 382 | Какао с молоком | 200гр. | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | | |
| 338 | Фрукт | 150гр. | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,05 | 15,00 | | 0,30 |
| | Батон | 2/35гр. | 6,44 | 0,64 | 40,60 | 198,34 | 0,06 | | | |
| | Итого завтрак | 610гр. | 20,14 | 18,01 | 109,15 | 683,61 | 0,31 | 18,03 | 116,00 | 1,15 |
| | обед: | | | | | | | | | |
| 54 | Салат из свеклы с яблоками | 50гр. | 0,33 | 1,29 | 3,03 | 25,03 | 0,01 | 2,14 | | 0,58 |
| 106 | Суп картофельный с рисом и рыбными консервами | 20/250/3гр. | 2,20 | 2,78 | 15,39 | 128,62 | 0,09 | 5,50 | 12,00 | 0,70 |
| 282 | Оладьи из печени | 50/50гр. | 9,34 | 11,28 | 4,66 | 164,00 | 0,13 | 47,63 | 3963,00 | 361,73 |
| 312 | Пюре картофельное | 150гр. | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 1,16 | 3,75 | 33,15 | 0,15 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200гр. | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 132,80 | 0,02 | 0,80 | | 0,20 |
| | Хлеб пшеничный | 1/30гр. | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | | 0,39 |
| | Хлеб ржаной | 1/30гр. | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,04 | | | 0,27 |
| | Итого в обед | 833гр. | 20,16 | 18,61 | 118,78 | 699,29 | 1,48 | 59,82 | 4008,15 | 364,02 |
| | Всего в день | | 40,30 | 36,62 | 227,93 | 1382,90 | 1,79 | 77,85 | 4124,15 | 365,17 |

| Четверг | | | | | | | | | | |
|----------|---|-------------|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|------|
| завтрак: | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша вязкая молочная из рисовой крупы | 150/15гр. | 4,50 | 8,14 | 32,21 | 220,50 | 0,05 | 0,72 | 41,10 | |
| 223 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 100/15гр. | 15,35 | 11,61 | 29,40 | 284,00 | 0,03 | 0,22 | 30,33 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200гр. | 0,53 | | 9,47 | 40,00 | | 0,27 | | |
| | Батон | 2/35гр. | 6,44 | 0,64 | 40,60 | 198,34 | 0,06 | | | |
| | Итого в завтрак | 550гр. | 26,82 | 20,39 | 111,68 | 742,84 | 0,14 | 1,21 | 71,43 | 0,00 |
| обед: | | | | | | | | | | |
| 42 | Салат картофельный с солеными огурцами и зелены | 50гр. | 0,43 | 2,61 | 3,94 | 40,95 | 0,03 | 3,48 | | 1,25 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250/10/3гр. | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | 0,06 | 15,78 | | |
| 295 | Котлета куриная с соусом | 50/50гр. | 8,04 | 9,07 | 9,50 | 172,00 | 0,06 | 0,53 | 26,30 | |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150гр. | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 | 0,06 | | | 1,95 |
| 345 | Компот из свежих ягод | 200гр. | 0,52 | 0,18 | 24,84 | 116,60 | 0,02 | 59,40 | | 0,20 |
| | Хлеб пшеничный | 1/30гр. | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | | 0,39 |
| | Хлеб ржаной | 1/30гр. | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,04 | | | 0,27 |
| | Итого в обед | 823гр. | 19,91 | 24,94 | 103,99 | 760,31 | 0,30 | 79,19 | 26,30 | 4,06 |
| | Всего в день | | 46,73 | 45,33 | 215,67 | 1503,15 | 0,44 | 80,40 | 97,73 | 4,06 |

| Пятница | | | | | | | | | | |
|----------|--------------------------------------|------------|-------|-------|--------|---------|------|--------|-------|--------|
| завтрак: | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидор натуральный свежий | 40гр. | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | 0,03 | 8,75 | | |
| 302 | Каша рассыпчатая из гречневой крупы | 150гр./5гр | 8,90 | 4,10 | 39,84 | 231,86 | 0,20 | | | |
| 288 | Бефстроганов из филе птицы | 37/50гр. | 9,18 | 7,71 | 1,73 | 113,25 | 0,08 | 1,19 | 21,60 | 0,17 |
| 380 | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200гр. | 2,94 | 1,99 | 20,92 | 113,00 | 0,02 | 0,38 | 10,00 | |
| | Батон | 2/35гр. | 6,44 | 0,64 | 40,60 | 198,34 | 0,06 | | | |
| | Итого в завтрак | 552гр. | 28,01 | 14,54 | 104,99 | 667,45 | 0,39 | 10,32 | 31,60 | 0,17 |
| обед: | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурец свежий | 40гр. | 0,28 | 0,04 | 0,76 | 4,80 | 0,02 | 1,96 | | |
| 103 | Суп картоф. с макарон.изделиями | 250/3гр. | 2,69 | 2,84 | 17,46 | 106,25 | 0,13 | 8,25 | | |
| 229 | Рыба тушенная с овощами | 50/50гр. | 12,19 | 6,19 | 4,75 | 131,25 | 0,06 | 4,66 | 7,27 | 233,74 |
| 310 | Картофель отварной | 160гр./5гр | 3,00 | 0,60 | 23,70 | 156,59 | 0,15 | 21,75 | | 0,15 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200гр. | 0,40 | 0,27 | 17,20 | 88,00 | 0,01 | 100,00 | | |
| | Хлеб пшеничный | 1/30гр. | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | | 0,39 |
| | Хлеб ржаной | 1/30гр. | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,04 | | | 0,27 |
| | Итого в обед | 818гр. | 22,61 | 10,57 | 93,18 | 626,00 | 0,44 | 136,62 | 7,27 | 234,55 |
| | Всего в день | | 50,62 | 25,11 | 198,17 | 1293,45 | 0,83 | 146,94 | 38,87 | 234,72 |

| Суббота | | | | | | | | | | |
|-------------------|------------------------------|-----------|--------|--------|---------|---------|------|--------|---------|--------|
| завтрак: | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйца вареные | 40гр. | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,03 | | 100,00 | 0,24 |
| | Кисломолочный продукт Йогурт | 100гр. | 5,13 | 1,88 | 7,38 | 66,88 | 0,04 | 0,75 | 12,50 | |
| 401 | Оладьи с повидлом | 150/20гр. | 11,60 | 11,48 | 71,29 | 435,00 | 0,23 | 0,63 | 27,50 | 0,17 |
| 383 | Какао с молоком сгущенным | 200гр. | 3,67 | 2,60 | 25,08 | 138,40 | 0,03 | 0,38 | 9,50 | 0,20 |
| | Батон | 1/35гр. | 3,22 | 0,32 | 20,30 | 99,17 | 0,03 | | | |
| Итого в завтрак | | 545гр. | 28,70 | 20,88 | 124,33 | 802,45 | 0,36 | 1,76 | 149,50 | 0,61 |
| обед: | | | | | | | | | | |
| 23 | Салат из свежих помидоров | 50гр. | 0,55 | 3,06 | 2,29 | 38,85 | 0,03 | 9,03 | | |
| 102 | Суп картофельный с фасолью | 250/3гр. | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 0,23 | 5,83 | | |
| 289 | Рагу из птицы | 50/200гр. | 16,20 | 18,09 | 16,58 | 295,00 | 0,12 | 6,76 | | 1,22 |
| 346 | Напиток из апельсинов | 200гр. | 0,45 | 0,10 | 33,99 | 141,20 | 0,02 | 12,00 | | |
| | Хлеб пшеничный | 1/30гр. | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | | 0,39 |
| | Хлеб ржаной | 1/30гр. | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,04 | | | 0,27 |
| Итого в обед | | 813гр. | 26,74 | 27,15 | 98,71 | 762,41 | 0,47 | 33,62 | 0,00 | 1,88 |
| Всего в день | | | 55,44 | 48,03 | 223,04 | 1564,86 | 0,82 | 35,38 | 149,50 | 2,49 |
| Итого за 1 неделю | | | 284,23 | 247,60 | 1290,20 | 8831,97 | 5,54 | 405,79 | 4661,24 | 615,92 |

| 2 НЕДЕЛЯ | | | | | | | | | | |
|-----------------|------------------------------|-------------|-------|-------|--------|--------|------|-------|---------|-------|
| Понедельник | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порционно | 20гр. | 4,64 | 5,90 | | 71,66 | 0,01 | 0,14 | 52,00 | 0,10 |
| 182 | Каша жидкая молочная пшенная | 200/10гр. | 7,51 | 11,72 | 37,05 | 285,00 | 0,19 | 1,17 | 58,00 | 37,98 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/10гр. | 0,53 | 0,00 | 9,87 | 41,60 | | 2,13 | | |
| 338 | Фрукт | 150гр. | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,05 | 15,00 | | 0,30 |
| | Батон | 2/35гр. | 6,44 | 0,64 | 40,60 | 198,34 | 0,06 | | | |
| Итого в завтрак | | 660гр. | 19,72 | 18,86 | 102,22 | 663,20 | 0,31 | 18,44 | 110,00 | 38,38 |
| обед: | | | | | | | | | | |
| 59 | Салат из моркови с яблоком | 50гр. | 0,43 | 2,60 | 3,94 | 40,95 | 0,03 | 3,48 | | 1,25 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250/10/3гр. | 1,83 | 4,90 | 11,75 | 98,40 | 0,04 | 8,24 | | 1,92 |
| 255 | Печень по-строгановски | 50/50гр. | 22,80 | 10,20 | 9,40 | 219,40 | 0,32 | 14,00 | 9500,00 | 1,50 |
| 304 | Рис отварной | 150гр. | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 | 0,03 | | 27,00 | 0,60 |
| 348 | Компот из кураги | 200гр. | 1,30 | 0,08 | 44,68 | 114,80 | 0,03 | 1,00 | | 1,00 |
| | Хлеб пшеничный | 1/30гр. | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | | 0,39 |

| | | | | | | | | | | |
|--|--------------|---------|-------|-------|--------|---------|------|-------|---------|-------|
| | Хлеб ржаной | 1/30гр. | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,04 | | | 0,27 |
| | Итого в обед | 823гр. | 34,08 | 23,83 | 135,75 | 822,77 | 0,52 | 26,72 | 9527,00 | 6,93 |
| | Всего в день | | 53,80 | 42,69 | 237,97 | 1485,97 | 0,83 | 45,16 | 9637,00 | 45,31 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|
| | Вторник | | | | | | | | | |
| | завтрак: | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы | 150/15гр. | 6,48 | 8,30 | 33,24 | 234,00 | 0,11 | 0,72 | 41,10 | |
| 222 | Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным | 100/15гр. | 6,04 | 4,73 | 15,47 | 128,67 | 0,03 | 0,21 | 27,80 | 0,96 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200гр. | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,02 | 0,38 | 20,00 | |
| | Батон | 2/35гр. | 6,44 | 0,64 | 40,60 | 198,34 | 0,06 | | | |
| | Итого в завтрак | 550гр. | 22,13 | 16,35 | 105,26 | 661,61 | 0,22 | 1,31 | 88,90 | 0,96 |
| | обед: | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 50гр. | 0,71 | 3,01 | 4,13 | 46,40 | 0,01 | 3,33 | | |
| 110 | Солянка со сметаной | 250/3/10гр. | 7,23 | 5,13 | 18,80 | 260,75 | 0,05 | 7,64 | 4,70 | |
| 290 | Птица тушенная в соусе | 50/50гр. | 11,65 | 11,66 | 3,51 | 166,00 | 0,04 | 0,35 | 30,10 | 0,33 |
| 199 | Пюре из гороха с маслом | 150гр. | 13,64 | 6,86 | 35,03 | 285,00 | 0,53 | | 30,00 | |
| 345 | Компот из свежих ягод | 200гр. | 0,52 | 0,18 | 24,84 | 116,60 | 0,02 | 59,40 | | 0,20 |
| | Хлеб пшеничный | 1/30гр. | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | | 0,39 |
| | Хлеб ржаной | 1/30гр. | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,04 | | | 0,27 |
| | Итого в обед | 823гр. | 37,80 | 27,47 | 115,62 | 1013,86 | 0,72 | 70,72 | 64,80 | 1,19 |
| | Всего в день | | 59,92 | 43,82 | 220,87 | 1675,47 | 0,94 | 72,03 | 153,70 | 2,15 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|------------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|
| | Среда | | | | | | | | | |
| | завтрак: | | | | | | | | | |
| 71 | Огурец свежий | 40гр. | 0,28 | 0,04 | 0,76 | 4,80 | 0,02 | 1,96 | | |
| 290 | Филе птицы с овощами | 37/50гр. | 9,55 | 8,01 | 2,81 | 122,40 | 0,04 | 1,68 | 30,00 | |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150гр./5гр | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 | 0,06 | | | 1,95 |
| 382 | Какао с молоком | 200гр. | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | | |
| | Батон | 2/35гр. | 6,44 | 0,64 | 40,60 | 198,34 | 0,06 | | | |
| | Итого в завтрак | 552гр. | 25,15 | 16,86 | 98,67 | 652,55 | 0,20 | 4,97 | 30,00 | 1,95 |
| | обед: | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 50гр. | 0,81 | 3,10 | 4,45 | 68,94 | 0,05 | 6,50 | | 1,48 |
| 101 | Суп картофельный с крупой рисовой | 250/3гр. | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 0,07 | 6,60 | | |
| 268 | Котлета мясная с соусом | 50/50гр. | 8,38 | 10,02 | 9,15 | 312,00 | 0,04 | 0,01 | 12,63 | |
| 321 | Капуста тушеная | 150гр. | 4,35 | 12,00 | 33,21 | 258,24 | 0,06 | 32,40 | | 1,65 |
| 376 | Чай с сахаром | 200гр. | 0,53 | | 9,47 | 40,00 | | 0,27 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|----------------|---------|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|------|
| | Хлеб пшеничный | 1/30гр. | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | | 0,39 |
| | Хлеб ржаной | 1/30гр. | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,04 | | | 0,27 |
| | Итого в обед | 813гр. | 20,09 | 28,46 | 97,70 | 904,04 | 0,29 | 45,78 | 12,63 | 3,79 |
| | Всего в день | | 45,24 | 45,32 | 196,37 | 1556,59 | 0,49 | 50,75 | 42,63 | 5,74 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|
| | Четверг | | | | | | | | | |
| | завтрак: | | | | | | | | | |
| 181 | Каша молочная манная с маслом сливочным | 200/10гр. | 6,11 | 10,72 | 32,38 | 251,00 | 0,08 | 1,17 | 58,00 | 0,10 |
| 210 | Омлет натуральный | 105/5гр. | 10,78 | 19,20 | 2,04 | 284,00 | 0,08 | 0,20 | 251,00 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200гр. | 0,53 | | 9,47 | 40,00 | | 0,27 | | |
| | Батон | 2/35гр. | 6,44 | 0,64 | 40,60 | 198,34 | 0,06 | | | |
| | Итого в завтрак | 590гр. | 23,86 | 30,56 | 84,49 | 773,34 | 0,22 | 1,64 | 309,00 | 0,10 |
| | обед: | | | | | | | | | |
| 41 | Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой | 50гр. | 1,68 | 3,20 | 12,38 | 84,95 | 0,04 | 7,97 | | |
| 108 | Суп картофельный с клецками | 250/3гр. | 3,56 | 4,59 | 18,79 | 144,25 | 0,08 | 4,60 | 16,84 | |
| 288 | Бефстроганов из филе птицы | 50/50гр. | 12,13 | 14,81 | 2,00 | 190,00 | 0,04 | | 20,00 | 0,17 |
| 302 | Каша рассыпчатая из перловой крупы | 150гр. | 4,46 | 4,34 | 31,69 | 183,60 | 0,04 | | 40,00 | 3,90 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200гр. | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 114,60 | 0,01 | 1,80 | | |
| | Хлеб пшеничный | 1/30гр. | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | | 0,39 |
| | Хлеб ржаной | 1/30гр. | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,04 | | | 0,27 |
| | Итого в обед | 813гр. | 26,04 | 27,73 | 118,05 | 856,51 | 0,28 | 14,37 | 76,84 | 4,73 |
| | Всего в день | | 49,90 | 58,29 | 202,54 | 1629,85 | 0,50 | 16,01 | 385,84 | 4,83 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|------|
| | Пятница | | | | | | | | | |
| | завтрак: | | | | | | | | | |
| 73 | Икра кабачковая порционно | 50гр. | 0,51 | 2,43 | 2,70 | 34,63 | 0,02 | 3,26 | | 1,20 |
| 291 | Плов из птицы | 200гр./50 | 21,18 | 13,08 | 44,67 | 451,67 | 0,13 | 7,53 | 24,33 | |
| 380 | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200гр. | 2,94 | 1,99 | 20,92 | 113,00 | 0,02 | 0,38 | 10,00 | |
| | Батон | 2/35гр. | 6,44 | 0,64 | 40,60 | 198,34 | 0,06 | | | |
| | Итого в завтрак | 570гр. | 31,07 | 18,14 | 108,89 | 797,64 | 0,23 | 11,17 | 34,33 | 1,20 |
| | обед: | | | | | | | | | |
| 29 | Салат из свежих овощей | 50гр. | 0,55 | 3,02 | 1,89 | 36,95 | 0,02 | 6,61 | | 0,56 |
| 104 | Суп картофельный с куриными фрикадельками | 20/250/3гр. | 2,20 | 2,78 | 15,39 | 106,00 | 0,01 | 8,86 | | |
| 234 | Котлета из минтая с соусом красным | 60/50гр. | 6,52 | 5,38 | 9,03 | 111,00 | 0,06 | 0,17 | 12,70 | |
| 312 | Пюре картофельное | 150гр. | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 1,16 | 3,75 | 33,15 | 0,15 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200гр. | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 132,80 | 0,02 | 0,80 | | 0,20 |

| | | | | | | | | | | |
|--|----------------|---------|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|------|
| | Хлеб пшеничный | 1/30гр. | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | | 0,39 |
| | Хлеб ржаной | 1/30гр. | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,04 | | | 0,27 |
| | Итого в обед | 843гр. | 17,56 | 14,44 | 122,01 | 635,59 | 1,33 | 20,19 | 45,85 | 1,57 |
| | Всего в день | | 48,62 | 32,58 | 230,90 | 1433,23 | 1,56 | 31,36 | 80,18 | 2,77 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|-----------|--------|--------|---------|----------|-------|--------|----------|--------|
| | Суббота | | | | | | | | | |
| | завтрак: | | | | | | | | | |
| 209 | Яйца вареные | 40гр. | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,03 | | 100,00 | 0,24 |
| | Кисломолочный продукт Йогурт | 100гр. | 5,13 | 1,88 | 7,38 | 66,88 | 0,04 | 0,75 | 12,50 | |
| 401 | Оладьи с повидлом | 150/20гр. | 11,60 | 11,48 | 71,29 | 435,00 | 0,23 | 0,63 | 27,50 | |
| 383 | Какао с молоком сгущенным | 200гр. | 3,67 | 2,60 | 25,08 | 138,40 | 0,03 | 0,38 | 9,50 | 0,20 |
| | Батон | 1/35гр. | 3,22 | 0,32 | 20,30 | 99,17 | 0,03 | | | |
| | Итого в завтрак | 545гр. | 28,70 | 20,88 | 124,33 | 802,45 | 0,36 | 1,76 | 149,50 | 0,44 |
| | обед: | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 50гр. | 0,38 | 3,01 | 1,18 | 33,30 | 0,02 | 2,35 | | 0,03 |
| 113 | Суп-лапша домашняя | 250/3гр. | 2,57 | 5,54 | 11,62 | 115,75 | 0,10 | 0,40 | 10,00 | 0,30 |
| 265 | Азу из птицы | 50/200гр. | 16,49 | 16,89 | 26,02 | 322,00 | 0,06 | 1,28 | | 4,15 |
| 346 | Напиток из апельсинов | 200гр. | 0,45 | 0,10 | 33,99 | 141,20 | 0,02 | 12,00 | | |
| | Хлеб пшеничный | 1/30гр. | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | | 0,39 |
| | Хлеб ржаной | 1/30гр. | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,04 | | | 0,27 |
| | Итого в обед | 813гр. | 23,94 | 26,17 | 102,12 | 751,36 | 0,27 | 16,03 | 10,00 | 5,14 |
| | Всего в день | | 52,63 | 47,05 | 226,45 | 1553,81 | 0,62 | 17,79 | 159,50 | 5,58 |
| | Итого за 2 неделю | | 310,11 | 269,74 | 1315,10 | 9334,92 | 4,93 | 233,10 | 10458,85 | 66,38 |
| | Итого за весь период | | 594,34 | 517,34 | 2605,29 | 18166,89 | 10,47 | 638,88 | 15120,09 | 682,30 |
| | Среднее значение за период | | 49,53 | 43,11 | 217,11 | 1513,91 | 0,87 | 53,24 | 1260,01 | 56,86 |