

# Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

# Рацион: Общеобразовательные организации

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

# Неделя: 1

понедельник

# Сезон: Возраст:

осенне-весенний

# 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | Sе | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак |
| 28,01 | Фрукт порционно / Яблоко | 120-150 | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 42,7 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0,0 | 0,002 | 16,00 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | 1,70 | 0 | 5,00 | 0,12 |
| 74,14 | Каша молочная овсяная (геркулесовая) с масломсливочным | 200 | 8,68 | 12,51 | 31,2 | 251,95 | 0,22 | 0,20 | 1,30 | 0,054 | 0,11 | 142,58 | 97,90 | 0,063 | 0,014 | 65,45 | 0,15 | 6,69 | 0,53 |
| 693,08 | Какао с молоком | 200 | 4,68 | 5,15 | 22,58 | 151,5 | 0,06 | 0,23 | 1,95 | 0,050 | 0,05 | 152,2 | 124,5 | 0,034 | 0,003 | 149,6 | 0,19 | 21,3 | 0,40 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,015 | 1,35 | 0 | 0 | 12,00 | 39,00 | 0,007 | 0,003 | 78,60 | 0,0015 | 0,00 | 0,66 |
| Итого за Завтрак | 18,32 | 18,54 | 93,30 | 579,30 | 0,38 | 0,47 | 14,60 | 0,10 | 0,16 | 322,78 | 272,40 | 0,10 | 0,02 | 295,38 | 0,34 | 32,99 | 1,71 |
| Обед (полноценный рацион питания) |
| 10 | Салат из свежих овощей "Ассорти"заправленный растительным маслом | 60 | 0,6 | 3,1 | 2,2 | 38,6 | 0,06 | 0,07 | 13,60 | 0,016 | 0,00 | 56,3 | 21,1 | 0,002 | 0,017 | 10,1 | 0,02 | 22,6 | 0,60 |
| *50,08\* З П* | *Салат из свеклы с сыром запрвленный маслом**растительным* | *60* | *1,99* | *4,53* | *4,95* | *68,27* | *0,01* | *0,04* | *5,54* | *0,06* | *0,00* | *65,82* | *48,95* | *0,01* | *0,039* | *8,30* | *0,02* | 13,94 | 0,83 |
| 102,19 | Суп картофельный с бобовыми (горох) сгренками пшеничнымим на бульоне | 200/50 | 4,8 | 3,1 | 19,85 | 129,2 | 0,21 | 0,07 | 7,00 | 0 | 0 | 42,10 | 142,5 | 0,078 | 0,006 | 69,41 | 0,038 | 29,62 | 0,41 |
| 331,40 | Ромштекс «Школьный» запечённый под соусом сметано-томатным | 95 | 16,62 | 23,50 | 7,12 | 271,17 | 0,14 | 0,13 | 3,2 | 0,0013 | 0,07 | 28,30 | 124,24 | 0,94 | 0,014 | 31,72 | 0,075 | 26,03 | 1,62 |
| 332,02 | Макаронные изделия отварные с масломсливочным | 150 | 5,70 | 3,43 | 36,45 | 270,31 | 0,09 | 0,03 |  | 0,03 | 0,04 | 13,30 | 46,21 | 0,01 | 0,003 | 93,86 | 0,080 | 8,47 | 0,086 |
| 519,01 | Компот из фруктовой ягодной смеси | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,2 | 0 | 0 | 2,5 | 0 | 0 | 4,00 | 3,30 | 0 | 0,00 | 0,45 | 0 | 1,70 | 0,15 |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,50 | 110,6 | 0,017 | 0,00 | 17,1 | 0,00 | 32,9 | 1,33 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | 28,39 | 34,24 | 108,29 | 847,0 | 0,61 | 0,35 | 25,29 | 0,05 | 0,11 | 165,7 | 435,5 | 0,959 | 0,04 | 219,5 | 0,21 | 118,7 | 4,04 |
| *Итого за Обед (замена)* | *29,8* | *35,7* | *111,0* | *876,8* | *0,6* | *0,3* | *17,2* | *0,09* | *0,11* | *175,2* | *463,4* | *1,0* | *0,1* | *217,7* | *0,2* | *110,1* | *4,3* |
| Итого за 2 приема пищи | 46,71 | 52,78 | 201,59 | 1426,35 | 0,99 | 0,82 | 39,89 | 0,15 | 0,27 | 488,5 | 707,93 | 1,06 | 0,06 | 514,85 | 0,5 | 151,7 | 5,7 |
| *Итого за 2 приема пищи (замена)* | 48,1 | 54,2 | 204,3 | 1456,1 | 0,9 | 0,8 | 31,8 | 0,2 | 0,3 | 498,0 | 735,8 | 1,1 | 0,1 | 513,1 | 0,5 | 143,1 | 6,0 |

Рацион: Общеобразовательные организации

# вторник

Сезон:

# осенне-весенний

Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | Sе | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак |
| *3,03* | Гастрономия / Сыр порционно | 15 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,40 | 0,00 | 0,03 | 0,1 | 0,100 | 0 | 88,00 | 50,00 | 0,0 | 0,01 | 8,80 | 0,0001 | 3,50 | 0,10 |
| 71,14 | Каша молочная гречневая с маслом сливочным | 200 | 9,64 | 13,08 | 38,40 | 380,26 | 0,29 | 0,26 | 1,73 | 0,072 | 0,01 | 190,1 | 130,53 | 0,08 | 0,018 | 87,26 | 0,20 | 8,92 | 0,70 |
| 303,16 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5,00 | 3,20 | 24,66 | 141,28 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 0,030 | 0,03 | 120,4 | 90,0 | 0,200 | 0,250 | 187,9 | 0,090 | 14,0 | 0,12 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0,0000 | 0 | 12,0 | 39 | 0 | 0,003 | 78,6 | 0 | 0 | 0,66 |
| Итого за Завтрак | 21,52 | 19,71 | 92,58 | 691,14 | 0,39 | 0,46 | 4,45 | 0,20 | 0,04 | 410,50 | 309,53 | 0,29 | 0,28 | 362,51 | 0,29 | 26,42 | 1,58 |
| Обед (полноценный рацион питания) |
| 53,25 | Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик" заправленный растительным маслом | 60 | 0,77 | 3,04 | 2,26 | 30,97 | 0,02 | 0,02 | 1,03 | 0,017 | 0 | 25,65 | 13,62 | 0,003 | 0,017 | 9,20 | 0,48 | 9,00 | 0,28 |
| *\*0,09 З,П* | *Салат "Фасолька" заправленный растительным**маслом* | *60* | *1,67* | *2,35* | *9,75* | *64,39* | *0,05* | *0,070* | *1,1* | *0,050* | *0* | *69,36* | *47,50* | *0,06* | *0,02* | *1,29* | *0,006* | *21,30* | *0,80* |
| 124,26 | Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной | 200/10 | 1,4 | 3,96 | 16,3 | 171,80 | 0,05 | 0,038 | 12,6 | 0,000 | 0 | 39,4 | 39,2 | 0,0 | 0,0 | 30,66 | 0,000 | 17,7 | 0,66 |
| 273,07 | Котлеты рыбные паровые запечённые под сметано-луковым соусом | 100 | 13,25 | 10,55 | 22,46 | 223,17 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 0,011 | 4,88 | 5,83 | 0,20 | 0,088 | 45.31 | 0,18 | 12,27 | 0,06 |
| 520,08 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3,25 | 9,25 | 22,02 | 138,76 | 0,16 | 0,13 | 2,50 | 0,06 | 0,05 | 43,80 | 96,8 | 0,0 | 0,0 | 58,0 | 0,021 | 32,92 | 1,19 |
| 349,10 | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный | 200 | 0,22 | 0 | 19,44 | 76,75 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,6 | 7,7 | 0 | 0 | 0,450 | 0 | 3,0 | 0,66 |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,50 | 110,6 | 0,017 | 0,000 | 17,1 | 0,0 | 32,9 | 1,33 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | 28,61 | 43,72 | 119,20 | 874,28 | 0,47 | 0,36 | 18,09 | 0,12 | 0,05 | 290,91 | 535,71 | 0,15 | 0,02 | 147,75 | 0,55 | 154,11 | 5,87 |
| *Итого за Обед (замена)* | *29,5* | *43,0* | *126,7* | *907,7* | *0,5* | *0,4* | *18,1* | *0,2* | *0,1* | *334,6* | *569,6* | *0,2* | *0,0* | *139,8* | *0,1* | *166,4* | *6,4* |
| Итого за 2 приема пищи | 50,13 | 63,43 | 211,78 | 1565,42 | 0,86 | 0,81 | 22,54 | 0,32 | 0,09 | 701,41 | 845,24 | 0,44 | 0,30 | 510,26 | 0,84 | 180,53 | 7,45 |
| *Итого за 2 приема пищи (замена)* | 51,0 | 62,7 | 219,3 | 1598,8 | 0,9 | 0,9 | 22,6 | 0,4 | 0,1 | 745,1 | 879,1 | 0,5 | 0,3 | 502,4 | 0,4 | 192,8 | 8,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | Sе | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак |
| 28,01 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт | 120-150 | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 42,7 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 0,0 | 0,00 | 1,70 | 0 | 5,00 | 0,12 |
| 223,23 | Запеканка творожная с соусом молочным(сладким) | 170 | 19,3 | 30,65 | 61,4 | 431,0 | 0,07 | 0,28 | 2,35 | 0,07 | 0,27 | 173,0 | 236,7 | 0,041 | 0,03 | 181,9 | 0,008 | 33,5 | 1,15 |
| 375,01 | Чай черный с лимоном | 200 | 0,24 | 0,06 | 15,22 | 58,6 | 0,06 | 0,01 | 1,7 | 0 | 0 | 8,05 | 9,78 | 0,10 | 0,02 | 31,77 | 0 | 5,24 | 0,87 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,015 | 1,4 | 0 | 0 | 12,00 | 39,00 | 0,0 | 0,00 | 78,60 | 0,0 | 0,00 | 0,66 |
| Итого за Завтрак | 24,5 | 31,6 | 116,2 | 665,5 | 0,2 | 0,3 | 15,4 | 0,1 | 0,5 | 209,1 | 296,5 | 0,1 | 0,1 | 294,0 | 0,0 | 43,7 | 2,8 |
| Обед (полноценный рацион питания) |
| 38,26 | Салат из свежих помидор и огурцов с лукомзаправленный растительным маслом | 60 | 0,34 | 2,05 | 1,74 | 28,09 | 0,03 | 0,01 | 8,91 | 0,32 | 0,00 | 12,84 | 8,93 | 0,01 | 0,19 | 61,37 | 0,0014 | 9,82 | 0,29 |
| *7 \* ЗП* | *Салат "Витаминный"(капуста**консервированная,кукуруза) заправленный растительным маслом* | *60* | *1,90* | *2,50* | *7,80* | *61,00* | *0,05* | *0,03* | *23,00* | *0,00* | *0,00* | *29,40* | *43,30* | *0,00* | *0,04* | *51,03* | *0,001* | *7,63* | *0,65* |
| 83,03 | Борщ со свежей капустой и картофелем набульоне | 200 | 1,37 | 2,120 | 8,76 | 59,65 | 0,05 | 0,05 | 15,7 | 0,06 | 0,00 | 37,88 | 38,91 | 0,22 | 0,48 | 98,20 | 0,03 | 18,44 | 0,93 |
| 291,33 | Плов с птицей | 230 | 16,15 | 17,02 | 48,46 | 407,63 | 0,2 | 0,1 | 4,69 | 0,002 | 0 | 31,61 | 215,19 | 0,095 | 0,093 | 58,07 | 0,042 | 52,25 | 1,96 |
| 407 | Сок фруктовый | 200 | 0,2 | 0,26 | 22,2 | 86,4 | 0,02 | 0,1 | 4,8 | 0 | 0 | 14,0 | 28,7 | 0,078 | 0,2 | 202,0 | 0 | 10,0 | 0,24 |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0,0 | 0,0 | 24,5 | 110,6 | 0,02 | 0,00 | 17,1 | 0,0 | 32,9 | 1,33 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | 19,91 | 21,81 | 105,10 | 708,46 | 0,42 | 0,32 | 34,10 | 0,38 | 0,00 | 120,83 | 402,33 | 0,42 | 0,96 | 436,74 | 0,07 | 123,41 | 4,75 |
| *Итого за Обед (замена)* | 21,5 | 22,3 | 111,2 | 741,4 | 0,4 | 0,3 | 48,2 | 0,1 | 0,0 | 137,4 | 436,7 | 0,4 | 0,8 | 426,4 | 0,1 | 121,2 | 5,1 |
| Итого за 2 приема пищи | 44,4 | 53,4 | 221,3 | 1373,9 | 0,7 | 0,6 | 49,5 | 0,45 | 0,47 | 329,9 | 698,8 | 0,57 | 1,02 | 730,7 | 0,08 | 167,2 | 7,6 |
| *Итого за 2 приема пищи (замена)* | 46,0 | 53,9 | 227,3 | 1406,8 | 0,7 | 0,7 | 63,6 | 0,1 | 0,5 | 346,4 | 733,2 | 0,6 | 0,9 | 720,4 | 0,1 | 165,0 | 7,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг/ мкг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | Sе | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак |
| 3,03 | Гастрономия/ Сыр порционно | 15 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,40 | 0,00 | 0,03 | 0,1 | 0,100 | 0 | 88,00 | 50,00 | 0,0 | 0,01 | 8,80 | 0,0001 | 3,50 | 0,10 |
| 181,11 | Каша молочная манная с маслом сливочным  | 200 | 7,12 | 11,68 | 31,06 | 257,63 | 0,10 | 0,24 | 0,09 | 0,012 | 0,07 | 187,76 | 124,50 | 0,025 | 0,02 | 83,48 | 0,090 | 26,14 | 0,41 |
| 407,00 | Сок фруктовый | 200 | 0,20 | 0,26 | 22,20 | 86,4 | 0,02 | 0,1 | 4,8 | 0,00 | 0,0 | 14,0 | 28,70 | 0,1 | 0,2 | 202,00 | 0,0 | 10,0 | 0,24 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0 | 0,0 | 12,0 | 39,0 | 0,007 | 0,0030 | 78,6 | 0,002 | 0,0 | 0,66 |
| Итого за Завтрак | 21,35 | 21,94 | 97,27 | 669,45 | 0,30 | 0,34 | 14,2 | 0,019 | 0,03 | 94,8 | 293,74 | 23,31 | 0,29 | 571,32 | 0,083 | 80,64 | 2,89 |
| *Итого завтрак (зимний период)* | *15,7* | *14,1* | *83,1* | *1057,1* | *0,2* | *0,2* | *9,2* | *0,03* | *0,02* | *66,4* | *157,2* | *0,1* | *0,0* | *246,4* | *0,1* | *51,1* | *2,1* |
| Обед (полноценный рацион питания) |
| 72,22 | Винегрет овощной заправленный растительныммаслом | 60 | 0,95 | 3,10 | 5,17 | 52,68 | 0,03 | 0,03 | 9,3 | 0,008 | 0,00 | 17,95 | 26,89 | 0,09 | 0,019 | 14,78 | 0,01 | 12,28 | 0,52 |
| 124,44 | Суп овощной на бульоне с гренками пшкеничными | 200 | 2,0 | 5,2 | 9,0 | 88,1 | 0,02 | 0,02 | 9,20 | 0,04 | 0,0 | 36,7 | 24,2 | 0,07 | 0,57 | 30,95 | 0,20 | 12,4 | 0,40 |
| 33,10 | Биточки "Детские" тушеные под овощнымсоусом | 90 | 13,79 | 15,01 | 14,92 | 250,85 | 0,17 | 0,15 | 1,65 | 0,02 | 0,0 | 18,62 | 77,46 | 0,00 | 0,06 | 25,50 | 0,13 | 49,48 | 1,70 |
| 330,01 | Гороховое пюре с маслом сливочным | 150 | 17,26 | 2,85 | 38,12 | 250,46 | 0,35 | 0,14 | 0,0 | 0,03 | 0,03 | 66,31 | 161,0 | 0,05 | 0,0203 | 65,5 | 0,08 | 42,00 | 0,98 |
| 349,10 | Компот из смеси сухофруктовС- витаминизированный | 200 | 0,22 | 0 | 19,44 | 76,75 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,60 | 7,7 | 0,00 | 0,0 | 0,5 | 0 | 3,00 | 0,66 |
| 66 037,03 | Кондитерское изделие/ Печенье | 30 | 1,7 | 2,26 | 13,8 | 78,89 | 0,002 | 0,01 | 0 | 0,00 | 0 | 8,20 | 17,4 | 0,0 | 0,0 | 0,17 | 0 | 3,0 | 0,20 |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0,000 | 0,0 | 24,50 | 110,6 | 0,017 | 0,0000 | 17,1 | 0,0 | 32,9 | 1,33 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | 37,74 | 28,76 | 124,4 | 924,47 | 0,69 | 0,41 | 20,4 | 0,10 | 0,03 | 194,9 | 425,3 | 0,23 | 0,67 | 154,5 | 0,42 | 155,1 | 5,79 |
| Итого за 2 приема пищи | 53,4 | 42,9 | 207,4 | 1981,6 | 0,9 | 0,6 | 29,5 | 0,1 | 0,1 | 261,4 | 582,5 | 0,4 | 0,7 | 400,9 | 0,5 | 206,2 | 7,9 |
| *Итого за 2 приема пищи (замена)* | 53,4 | 42,9 | 207,4 | 1981,6 | 0,9 | 0,6 | 29,5 | 0,1 | 0,1 | 261,4 | 582,5 | 0,4 | 0,7 | 400,9 | 0,5 | 206,2 | 7,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | Sе | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак |
| 28,01 | Фрукт порционно / Яблоко | 120-150 | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 42,7 | 0,04 | 0,02 | 10,0 | 0,00 | 0,002 | 16,00 | 11,00 | 0,0 | 0,0 | 1,70 | 0,0 | 5,00 | 0,12 |
| 340,20 | Омлет натуральный с масломсливочным | 150 | 11,38 | 8,30 | 2,89 | 140,3 | 0,07 | 0,43 | 0,39 | 0,02 | 1,8 | 98,33 | 127,33 | 0,06 | 0,03 | 20,29 | 0,21 | 17,13 | 0,19 |
| 693,08 | Какао с молоком | 200 | 4,68 | 5,15 | 22,58 | 151,5 | 0,06 | 0,23 | 1,95 | 0,050 | 0,05 | 152,2 | 124,5 | 0,034 | 0,003 | 149,6 | 0,19 | 21,3 | 0,40 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 39,0 | 0,007 | 0,003 | 78,60 | 0,0015 | 0,0 | 0,66 |
| Итого за Завтрак | 21,01 | 41,86 | 76,93 | 683,80 | 0,23 | 0,40 | 17,84 | 0,23 | 1,9 | 368,3 | 424,8 | 0,09 | 0,04 | 811,90 | 0,229 | 60,60 | 3,31 |
| Обед (полноценный рацион питания) |
| 4,19 | Салат "Солнышко" | 60 | 0,59 | 0,12 | 4,85 | 22,95 | 0,03 | 0,03 | 6,98 | 0,03 | 0 | 22,8 | 21,60 | 0,00 | 0,04 | 10,30 | 0,020 | 14,70 | 0,59 |
| *20,14 \* ЗП* | *Салат из свеклы заправленный растительным**маслом* | *60* | *0,86* | *1,56* | *5,13* | *37,43* | *0,01* | *0,02* | *5,7* | *0,01* | *0,00* | *21,83* | *24,66* | *0,00* | *0,40* | *18,50* | *0,010* | *12,58* | *0,80* |
| 392,32 | Пельмени с бульоном и зеленью | 100/100 | 12,93 | 11,41 | 29,29 | 264,00 | 0,19 | 0,10 | 0,49 | 0,02 | 0,09 | 23,43 | 133,86 | 0,04 | 0,024 | 22,50 | 0,049 | 18,26 | 0,75 |
| 489,07 | Рагу из птицы по-домашнему с овощами | 250 | 15,73 | 14,66 | 28,92 | 236,0 | 0,61 | 0,56 | 27,84 | 0,002 | 0 | 84,11 | 217,14 | 0,066 | 0,0018 | 74,20 | 0,033 | 61,6 | 2,93 |
| 351,01 | Кисель фруктовый | 200 | 0,03 | 0,02 | 18,62 | 73,23 | 0 | 0 | 1,25 | 0,001 | 0 | 5,24 | 7,81 | 0,00 | 0,00 | 8,04 | 0,0 | 0,85 | 0,08 |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0,000 | 0,000 | 24,50 | 110,6 | 0,017 | 0,0000 | 17,1 | 0,0 | 32,9 | 1,33 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | 31,30 | 26,81 | 109,20 | 736,04 | 0,97 | 0,85 | 40,11 | 0,05 | 0,09 | 168,8 | 511,90 | 0,21 | 0,27 | 326,10 | 0,102 | 137,46 | 5,84 |
| *Итого за Обед (замена)* | *31,6* | *28,3* | *109,5* | *750,5* | *1,0* | *0,8* | *38,8* | *0,03* | *0,09* | *167,9* | *515,0* | *0,2* | *0,6* | *334,3* | *0,1* | *135,3* | *6,1* |
| Итого за 2 приема пищи | 52,3 | 68,7 | 186,1 | 1419,8 | 1,2 | 1,2 | 58,0 | 0,3 | 1,9 | 537,2 | 936,7 | 0,3 | 0,3 | 1138,0 | 0,3 | 198,1 | 9,2 |
| *Итого за 2 приема пищи (замена)* | 52,6 | 70,1 | 186,4 | 1434,3 | 1,2 | 1,2 | 56,7 | 0,3 | 1,9 | 536,2 | 939,8 | 0,3 | 0,7 | 1146,2 | 0,3 | 195,9 | 9,4 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | Sе | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак молочный |
| 786,04 | Мучное кулинарное изделие /Булочка творожная | 60 | 6,69 | 5,77 | 29 | 194,89 | 0,08 | 0,09 | 0,10 | 0,014 | 0,03 | 38,64 | 79,3 | 0,06 | 0,03 | 87,04 | 0,02 | 11,04 | 0,60 |
| 74,14 | Каша молочная овсяная (геркулесовая) с масломсливочным | 200 | 8,68 | 12,51 | 31,2 | 251,95 | 0,22 | 0,20 | 1,30 | 0,054 | 0,11 | 142,58 | 97,90 | 0,063 | 0,014 | 65,45 | 0,15 | 6,69 | 0,53 |
| 303,16 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5,00 | 3,2 | 24,66 | 141,28 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 0,03 | 0,03 | 120,40 | 90,00 | 0,20 | 0,25 | 187,9 | 0,09 | 14,00 | 0,12 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,20 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0,000 | 0 | 12,00 | 39,0 | 0,0 | 0,00 | 78,6 | 0,0 | 0,00 | 0,66 |
| Итого за Завтрак | 35,2 | 39,9 | 140,4 | 807,5 | 0,20 | 0,52 | 7,57 | 0,12 | 0,03 | 351,40 | 164,57 | 0,27 | 0,27 | 650,53 | 0,10 | 60,02 | 2,88 |
| 0,12 |
| 38,26 | Салат из свежих помидор и огурцов с лукомзаправленный растительным маслом | 60 | 0,34 | 2,05 | 1,74 | 28,09 | 0,03 | 0,01 | 8,9 | 0,32 | 0,00 | 12,84 | 8,93 | 0,01 | 0,19 | 61,37 | 0,001 | 9,82 | 0,29 |
| *\*47,01 З П\** | *Салат "Витаминный" (консервированная капуста с клюквой) заправленный растительным маслом* | *60* | *0,72* | *5,41* | *6,32* | *77,73* | *0,01* | *0,02* | *7,87* | *0,10* | *0,0* | *26,85* | *16,35* | *0,00* | *0,01* | *51,04* | *0,001* | *8,69* | *0,64* |
| 66236,09 | Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне | 200 | 1,77 | 2,65 | 12,74 | 78,71 | 0,05 | 0,05 | 19,00 | 0,07 | 0,01 | 43,11 | 48,75 | 0,15 | 0,48 | 98,20 | 0,03 | 22,44 | 0,80 |
| 255,00 | Печень по -строгановски / ИЛИ/ | 100 | 19,05 | 11,83 | 7,18 | 211,28 | 0,24 | 1,94 | 14,86 | 0,0055 | 0,006 | 15,22 | 310,64 | 0,22 | 38,93 | 270,37 | 6,77 | 18,69 | 6,72 |
| 267,71 | Шницель "Тотоша" запеченный с овощами | 90 | 18,04 | 9,67 | 4,00 | 220,92 | 0,15 | 0,09 | 1,2 | 0,3 | 0 | 15,88 | 175,41 | 0,00 | 0,060 | 20,00 | 0,130 | 25,23 | 1,68 |
| 332 | Макаронные изделия отварные с масломсливочным | 150 | 5,70 | 3,43 | 36,45 | 190,31 | 0,09 | 0,03 | 0,0 | 0,033 | 0,04 | 13,3 | 46,21 | 0,01 | 0,00 | 93,86 | 0,080 | 8,47 | 0,09 |
| 519,01 | Компот из фруктовой ягодной смеси | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,2 | 0 | 0 | 2,5 | 0 | 0 | 4,00 | 3,30 | 0 | 0,00 | 0,45 | 0 | 1,70 | 0,15 |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,0 | 0,0 | 17,1 | 0 | 32,9 | 1,33 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | 28,9 | 20,6 | 104,3 | 721,5 | 0,6 | 2,2 | 47,6 | 0,4 | 0,1 | 123,0 | 553,8 | 0,5 | 39,8 | 742,9 | 6,9 | 102,3 | 9,5 |
| *Итого за Обед (замена)* | *28,3* | *21,8* | *105,7* | *780,8* | *0,4* | *0,4* | *32,9* | *0,5* | *0,1* | *137,6* | *426,0* | *0,3* | *0,8* | *482,2* | *0,2* | *107,7* | *4,8* |
| Итого за 2 приема пищи | 64,1 | 60,4 | 244,7 | 1529,0 | 0,8 | 2,7 | 55,1 | 0,6 | 0,1 | 474,4 | 718,4 | 0,8 | 40,1 | 1393,4 | 7,0 | 162,3 | 12,3 |
| *Итого за 2 приема пищи (замена)* | 63,5 | 61,6 | 246,1 | 1588,2 | 0,6 | 0,9 | 40,4 | 0,6 | 0,1 | 489,0 | 590,6 | 0,5 | 1,0 | 1132,7 | 0,3 | 167,8 | 7,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | Sе | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак мясной |
| 3,01 | Гастрономия / Сыр порционно | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,00 | 36,4 | 0 | 0,03 | 0,1 | 0,01 | 0,00 | 88 | 50,0 | 0,000 | 0,01 | 8,8 | 0,000 | 3,5 | 0,1 |
| 2,47 | Каша молочная пшенная с маслом сливочным | 200 | 7,43 | 8,65 | 46,9 | 258,00 | 0,19 | 0,16 | 1,2 | 0,018 | 0,11 | 136,00 | 181,37 | 0,063 | 0,014 | 228,7 | 0,15 | 47,60 | 1,24 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 5,15 | 22,58 | 151 | 0 | 0,23 | 1,95 | 0,0500 | 0,05 | 152,20 | 124,50 | 0,0 | 0,0 | 149,63 | 0,19 | 21,3 | 0,40 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0,0 | 0 | 12,0 | 39,0 | 0,0 | 0,0 | 78,6 | 0,002 | 0,0 | 0,66 |
| Итого за Завтрак | 18,99 | 17,23 | 99,00 | 579,05 | 0,31 | 0,44 | 4,54 | 0,08 | 0,16 | 388,20 | 394,87 | 0,10 | 0,03 | 465,68 | 0,34 | 72,40 | 2,40 |
| Обед (полноценный рацион питания) |
| 0,09 | Салат "Фасолька" заправленный растительныммаслом | 60 | 1,67 | 2,35 | 9,75 | 64,39 | 0,05 | 0,10 | 1,07 | 0,05 | 0,0 | 69,36 | 47,50 | 0,06 | 0,02 | 11,29 | 0,01 | 1,30 | 0,80 |
| 124,47 | Суп овощной на бульоне с гренками пшеничными | 200/50 | 5,80 | 5,60 | 33,60 | 205,30 | 0,02 | 0,02 | 9,20 | 0,04 | 0,00 | 36,74 | 24,20 | 0,07 | 0,57 | 30,95 | 0,20 | 12,40 | 0,40 |
| 66235,01 | Рыба «Аппетитная» запеченная с овощами | 100 | 20,2 | 12,07 | 2,08 | 197,23 | 0,2 | 0,17 | 2,63 | 0,03 | 0,12 | 74,26 | 37,32 | 0,50 | 0,03 | 74,26 | 0,04 | 0,04 | 0,84 |
| 303 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 150 | 7,88 | 5,03 | 38,78 | 222,23 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 21,74 | 188,44 | 4,26 | 0,00 | 0,00 | 0,0016 | 125,34 | 4,26 |
| 66112 | Кондитерское изделие / Мармелад | 30 | 1,4 | 1,81 | 11,0 | 63,1 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0,1 | 0 | 7,4 | 15,7 | 0,0 | 0,0 | 7,20 | 0 | 0,2 | 0,18 |
| 349,10 | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный | 200 | 0,22 | 0 | 19,44 | 76,75 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,6 | 7,7 | 0,0 | 0,0 | 0,45 | 0 | 3,0 | 0,66 |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,0 | 0,0 | 17,1 | 0,00 | 32,9 | 1,33 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | 26,1 | 28,9 | 140,0 | 875,9 | 0,37 | 0,32 | 13,6 | 0,26 | 3,46 | 208,8 | 307,7 | 0,3 | 0,7 | 165,8 | 0,40 | 93,8 | 4,62 |
| Итого за 2 приёма пищи | 45,1 | 46,1 | 239,0 | 1454,9 | 0,7 | 0,8 | 18,1 | 0,3 | 3,6 | 597,0 | 702,6 | 0,4 | 0,7 | 631,5 | 0,7 | 166,2 | 7,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | Sе | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак молочный |
| 3,01 | Гастрономия / Сыр порционно | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,40 | 0,000 | 0,03 | 0,07 | 0,01 | 0,00 | 88,0 | 50,0 | 0,0 | 0,01 | 8,8 | 0,0 | 3,50 | 0,10 |
| 786,04 | Мучное кулинарное изделие /Булочка творожная | 60 | 6,69 | 5,77 | 29 | 194,89 | 0,08 | 0,09 | 0,10 | 0,014 | 0,03 | 38,64 | 79,3 | 0,06 | 0,03 | 87,04 | 0,02 | 11,04 | 0,60 |
| 2,35 | Каша молочная манная с маслом сливочным | 200 | 7,12 | 11,68 | 31,06 | 257,63 | 0,10 | 0,24 | 0,09 | 0,012 | 0,07 | 187,76 | 124,50 | 0,025 | 0,02 | 83,48 | 0,090 | 26,14 | 0,41 |
| 351,01 | Кисель фруктовый | 200 | 0,03 | 0,02 | 18,62 | 73,23 | 0 | 0 | 1,25 | 0,001 | 0 | 5,24 | 7,81 | 0,00 | 0,00 | 8,04 | 0,0 | 0,85 | 0,08 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 0,5 | 29,5 | 133,2 | 0,1 | 0,02 | 1,35 | 0 | 0 | 12,0 | 39,0 | 0,0 | 0,0 | 78,6 | 0,00 | 0,0 | 0,66 |
| Итого за Завтрак | 20,72 | 20,90 | 107,89 | 695,35 | 0,24 | 0,38 | 2,86 | 0,04 | 0,10 | 331,64 | 300,61 | 0,09 | 0,06 | 265,96 | 0,11 | 41,53 | 1,85 |
| Обед (полноценный рацион питания) |
| 50,08 | Салат из свеклы с сыром заправленный масломрастительным | 60 | 1,99 | 4,53 | 4,95 | 68,27 | 0,01 | 0,04 | 5,54 | 0,06 | 0,00 | 65,82 | 48,95 | 0,01 | 0,04 | 8,30 | 0,02 | 13,94 | 0,83 |
| 124,26 | Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной | 200/10 | 1,4 | 3,96 | 6,3 | 71,80 | 0,05 | 0,038 | 12,6 | 0,000 | 0 | 39,4 | 39,2 | 0,0 | 0,0 | 30,66 | 0,000 | 17,7 | 0,66 |
| 288,38 | Птица, порционная запеченая | 90 | 13,89 | 12,37 | 1,38 | 168,97 | 0,05 | 0,12 | 0,75 | 0 | 0 | 18,71 | 125,6 | 0,0 | 0,01 | 17,4 | 0,04 | 14,89 | 1,3 |
| 330,01 | Гороховое пюре с маслом сливочным | 150 | 17,26 | 2,85 | 38,12 | 250,46 | 0,35 | 0,14 | 0 | 0,03 | 0,03 | 66,31 | 161,03 | 0,05 | 0,02 | 65,54 | 0,08 | 42,00 | 0,98 |
| 375,01 | Чай черный с лимоном | 200 | 0,24 | 0,06 | 15,22 | 58,58 | 0,06 | 0,01 | 1,7 | 0 | 0 | 8,05 | 9,78 | 0,1 | 0,02 | 31,77 | 0 | 5,24 | 0,87 |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,0 | 0,0 | 17,1 | 0 | 32,9 | 1,33 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | 36,6 | 24,1 | 89,9 | 744,8 | 0,64 | 0,4 | 20,6 | 0,6 | 0,0 | 222,8 | 495,2 | 0,2 | 0,1 | 170,8 | 0,1 | 126,7 | 6,0 |
| Итого за 2 приёма пищи | 57,4 | 45,0 | 197,8 | 1440,1 | 0,9 | 0,8 | 23,5 | 0,6 | 0,1 | 554,4 | 795,8 | 0,3 | 0,2 | 436,7 | 0,3 | 168,2 | 7,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | Sе | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак мясной |
| 28,01 | Фрукт порционно / Яблоко | 120-150 | 0,40 | 0,40 | 10,00 | 42,70 | 0,0 | 0,02 | 10,0 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 0,00 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 5,00 | 0,12 |
| 175 | Каша из смеси круп «Дружба» молочная с маслом сливочным | 200 | 4,2 | 6 | 30,22 | 184,1 | 0,17 | 0,12 | 4,02 | 0,04 | 0,00 | 152,88 | 220,2 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0 | 66,1 | 0,36 |
| 303,16 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5,00 | 3,2 | 24,66 | 141,28 | 0,04 | 0,150 | 1,30 | 0,030 | 0,03 | 120,40 | 90,00 | 0,20 | 0,250 | 187,85 | 0,09 | 14,00 | 0,12 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0,0 | 0 | 12,0 | 39,0 | 0,0 | 0,0 | 78,6 | 0,002 | 0,0 | 0,66 |
| Итого за Завтрак | 19,7 | 20,3 | 76,6 | 552,5 | 0,36 | 0,347 | 24,4 | 0,0 | 0,0 | 102,6 | 280,2 | 0,1 | 0,3 | 557,7 | 0,1 | 59,6 | 3,5 |
| Обед (полноценный рацион питания) |
| 10,11 | Салат из свежих овощей "Ассорти"заправленный растительным маслом | 60 | 0,6 | 3,1 | 2,2 | 38,6 | 0,06 | 0,07 | 13,60 | 0,02 | 0 | 56,3 | 21,1 | 0,00 | 0,0 | 10,10 | 0,0 | 22,6 | 0,60 |
| *7 \* ЗП* | *Салат "Витаминный"(капуста**консервированная,кукуруза) заправленный растительным маслом* | *60* | *1,9* | *2,5* | *7,8* | *61,0* | *0,05* | *0,03* | *23,0* | *0,0* | *0,0* | *29,4* | *43,3* | *0,00* | *0,040* | *51,03* | *0,0* | *7,6* | *0,7* |
| 392,33 | Пельмени с бульоном и зеленью | 130/120 | 16,16 | 14,26 | 36,61 | 330,00 | 0,23 | 0,24 | 0,61 | 0,023 | 0,11 | 29,28 | 167,32 | 0,05 | 0,03 | 28,12 | 0,061 | 22,82 | 0,93 |
| 436,98 | Картофель, тушеный с мясными изделиями /Жаркое по-домашнему | 230 | 11,74 | 13,60 | 31,79 | 304,60 | 0,22 | 0,13 | 3,60 | 0,090 | 0,03 | 29,70 | 111,95 | 0,06 | 0,024 | 107,06 | 0,003 | 46,67 | 1,79 |
| 519,01 | Компот из фруктовой ягодной смеси | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,2 | 0 | 0 | 2,5 | 0,00 | 0,0 | 4,0 | 3,3 | 0,0 | 0,0 | 0,45 | 0,0 | 1,7 | 0,15 |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,0 | 0,0 | 17,1 | 0,0 | 32,9 | 1,33 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | 19,2 | 24,8 | 88,1 | 672,6 | 0,6 | 0,4 | 28,1 | 0,24 | 0,0 | 136,8 | 318,4 | 0,1 | 0,6 | 165,7 | 0,0 | 122,6 | 4,8 |
| *Итого за Обед (замена)* | *20,5* | *24,2* | *93,7* | *695,1* | *0,6* | *0,4* | *37,5* | *0,21* | *0,03* | *109,9* | *340,6* | *0,1* | *0,6* | *206,6* | *0,0* | *107,6* | *4,8* |
| Итого за 2 приёма пищи | 39,0 | 45,1 | 164,7 | 1225,1 | 1,0 | 0,8 | 52,5 | 0,3 | 0,0 | 239,4 | 598,7 | 0,2 | 0,9 | 723,3 | 0,1 | 182,2 | 8,2 |
| *Итого за 2 приема пищи (замена)* | 40,3 | 44,5 | 170,3 | 1247,5 | 1,0 | 0,7 | 61,9 | 0,3 | 0,0 | 212,5 | 620,9 | 0,2 | 0,9 | 764,3 | 0,1 | 167,2 | 8,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | Sе | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак молочный |
| 28,02 | Фрукт порционно / Апельсин | 100-120 | 0,90 | 0,2 | 8,10 | 40,00 | 0,04 | 0,03 | 6,00 | 0,05 | 0,00 | 34,00 | 23,00 | 0,02 | 0,05 | 18,10 | 0 | 13,00 | 0,30 |
| 340,19 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 150 | 11,38 | 8,30 | 2,89 | 140,3 | 0,07 | 0,43 | 0,39 | 0,02 | 1,8 | 98,33 | 127,33 | 0,06 | 0,03 | 20,29 | 0,21 | 17,13 | 0,19 |
| 430 | Чай черный с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 58 | 0 | 0,01 | 0,90 | 0,0001 | 0 | 5,25 | 8,24 | 0,6 | 0,0 | 15,83 | 0 | 4,4 | 0,87 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0 | 0 | 12,0 | 39,0 | 0,01 | 0,0 | 78,6 | 0,0 | 0 | 0,66 |
| Итого за Завтрак | 17,0 | 9,03 | 55,52 | 371,03 | 0,17 | 0,49 | 8,64 | 0,07 | 1,8 | 149,6 | 197,6 | 0,7 | 0,1 | 132,8 | 0,2 | 34,5 | 2,02 |
| Обед (полноценный рацион питания) |
| 72,22 | Винегрет овощной заправленный растительныммаслом | 60 | 0,95 | 3,10 | 5,17 | 52,68 | 0,03 | 0,03 | 9,3 | 0,01 | 0 | 17,95 | 26,89 | 0,09 | 0,02 | 14,78 | 0,01 | 12,28 | 0,52 |
| 140,10 | Суп картофельный с клецками на бульоне | 200 | 5,1 | 4,16 | 19,1 | 156,30 | 0,06 | 0,05 | 1,07 | 0,074 | 0,22 | 22,42 | 42,97 | 0,023 | 0,046 | 7,50 | 0,02 | 13,67 | 0,66 |
| 267,89 | Котлета куриная запеченная с овощами | 90 | 16,55 | 16,03 | 40,92 | 341,39 | 0,08 | 0,11 | 0,85 | 0,072 | 0,06 | 30,88 | 166,25 | 1,02 | 0,14 | 17,17 | 0,40 | 36,26 | 0,89 |
| 303 | Рис отварной с маслом сливочным | 180 | 4,44 | 4,8 | 46,66 | 235,58 | 0,05 | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,00 | 13,0 | 96,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0012 | 31,96 | 0,70 |
| 407 | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0,3 | 22,2 | 86,4 | 0,02 | 0,10 | 4,8 | 0 | 0 | 14,00 | 28,70 | 0,1 | 0,20 | 202,0 | 0 | 10 | 0,2 |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,0 | 0,0 | 17,1 | 0,0 | 32,9 | 1,33 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | 28,79 | 30,13 | 123,43 | 864,36 | 0,39 | 0,44 | 111,37 | 1,11 | 0,3 | 221,2 | 452,3 | 1,2 | 0,4 | 258,6 | 0,4 | 144,2 | 5,1 |
| Итого за 2 приёма пищи | 45,8 | 39,2 | 179,0 | 1235,4 | 0,6 | 0,9 | 120,0 | 1,2 | 2,1 | 496,0 | 649,9 | 1,9 | 0,5 | 391,4 | 0,6 | 178,7 | 7,1 |