

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Орфей»

Л.А. Грошева

28.02.2024г

«СОГЛАСОВАНО»

Родительский комитет

28.02.2024г

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБОУ СОШ с.Васильевка м.р.
Безенчукский Самарской области

Л.Н. Голованова

28.02.2024г

Десятидневное основное (организованное) меню

Весенне-летний период 2024 года.

Меню разработано с использованием литературы:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015 год.

Возраст: от 7 до 11 лет

Период: Весна-лето

Первая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (200/5)	205	18,2	14,9	43,6	383,7	0,14	0,09	0,18	0,07	0,22	212	2012
ЙОГУРТ В СТАКАНЧИКАХ	95	2,6	2,3	4,2	52,1	0,27	0,02	0,11	0,01	0,00		
ВАФЛИ ФАСОВАННЫЕ (40гр)	40	1,1	1,3	30,0	137,4	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	541	22,1	18,6	92,8	633,2	0,41	0,12	0,30	0,08	0,22		
Обед												
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,5	7,2	16,8	142,8	6,73	0,08	0,07	0,22	0,00	96	2011
МЯСО ДУХОВОЕ С ТУШЕНЫМИ ОВОЩАМИ (50/150)	200	12,8	30,1	19,1	398,9	8,57	0,35	0,14	0,41	0,00	258	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,2	0,3	27,6	130,3	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	41	2,7	0,4	17,4	83,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,0	113,5	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	756	22,4	38,2	107,9	869,1	16,90	0,60	0,28	0,63	0,00		
Всего за день:		47,0	64,0	217,5	1 645,1	24,04	0,80	0,65	0,93	0,22		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
БИТОЧКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (70/50)	120	10,9	17,2	13,1	249,0	1,34	0,06	0,07	0,18	0,00	268	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	190	4,8	5,6	20,0	152,8	41,60	0,07	0,10	0,15	0,10	321	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,1	0,3	13,1	63,2	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	598	21,8	23,4	86,2	645,0	44,08	0,27	0,23	0,33	0,10		
Обед												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	65	0,8	6,6	4,7	81,8	3,61	0,03	0,02	0,13	0,00	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00	103	2011
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ (50/150)	200	14,1	30,9	35,7	477,9	2,41	0,30	0,11	0,25	0,00	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,1	0,4	19,9	95,9	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	822	25,4	41,2	130,0	993,1	12,62	0,60	0,26	0,58	0,00		
Всего за день:		50,0	67,5	236,4	1 756,1	63,30	0,96	0,55	1,11	0,10		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ И МАСЛОМ (80/10)	90	12,6	22,5	4,9	272,4	0,52	0,04	0,10	0,10	0,19	301	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,7	10,3	39,4	284,7	0,00	0,23	0,13	0,04	0,15	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	27	1,8	0,2	11,4	55,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	524	26,4	33,2	90,7	768,5	1,66	0,38	0,28	0,14	0,34		
Обед												
БОРЦ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,3	8,0	13,4	136,2	8,84	0,05	0,07	0,30	0,00	82	2011
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ (50/50)	100	11,0	28,8	3,6	318,2	1,84	0,27	0,09	0,02	0,00	260	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,7	6,9	42,9	260,7	0,00	0,08	0,04	0,03	0,11	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	57	3,8	0,5	24,2	116,3	0,00	0,10	0,05	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,0	113,5	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	877	28,6	44,8	141,2	1 087,0	12,28	0,61	0,29	0,35	0,11		
Всего за день:		57,3	86,0	245,3	1 991,7	22,78	1,04	0,64	0,79	0,45		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	3,7	5,0	56,1	2,33	0,01	0,02	0,00	0,00	52	2011
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/200)	250	18,8	23,6	53,6	502,9	4,13	0,11	0,15	0,42	0,00	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	27	1,8	0,2	11,4	55,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	584	24,7	27,7	105,0	770,4	7,60	0,23	0,22	0,42	0,00		
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	5,7	5,4	18,9	147,2	4,65	0,18	0,06	0,25	0,00	102	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ (50/200)	250	14,7	35,1	28,3	489,2	15,17	0,43	0,19	0,03	0,00	259	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	51	3,4	0,4	21,6	104,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	811	28,4	41,3	118,3	959,9	19,82	0,80	0,32	0,28	0,00		
Всего за день:		58,8	74,4	242,2	1 877,5	32,07	1,21	0,60	0,95	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (55/50)	105	7,1	18,3	3,8	207,1	1,00	0,09	0,07	0,15	0,00	243	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	190	3,9	22,8	26,6	328,4	12,91	0,15	0,13	0,08	0,23	128	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,7	0,2	11,0	53,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	568	16,0	41,5	76,4	744,8	15,05	0,35	0,25	0,23	0,23		
Обед												
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,1	7,0	9,5	110,9	12,53	0,05	0,06	0,28	0,00	88	2011
КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (80/50)	130	10,3	26,6	14,3	336,9	1,00	0,22	0,07	0,15	0,00	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	10,9	12,9	49,3	356,7	0,00	0,29	0,16	0,06	0,19	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,4	0,3	15,7	75,5	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	887	31,3	47,4	138,5	1 105,5	15,13	0,75	0,37	0,49	0,19		
Всего за день:		49,4	95,9	224,4	1 961,2	42,71	1,15	0,68	1,00	0,42		

Возраст: от 7 до 11 лет

Период: Весна-лето

Вторая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	5,9	11,7	43,4	304,0	0,52	0,09	0,12	0,06	0,15	175	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	9,3	11,8	0,0	145,6	0,28	0,02	0,12	0,13	0,00	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,7	0,3	24,3	114,6	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	26,5	148,0	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	508	22,2	26,9	94,2	712,2	1,32	0,23	0,37	0,21	0,15		
Обед												
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,1	7,0	9,5	110,9	12,53	0,05	0,06	0,28	0,00	88	2011
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ (50/50)	100	11,0	28,8	3,6	318,2	1,84	0,27	0,09	0,02	0,00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	170	9,3	10,9	41,8	302,2	0,00	0,24	0,14	0,05	0,16	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	51	3,9	0,3	25,6	120,8	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,0	113,5	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	821	29,1	47,6	124,5	1 047,2	15,97	0,72	0,36	0,35	0,16		
Всего за день:		53,8	81,7	235,5	1 902,2	24,02	1,03	0,80	0,78	0,31		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг			
Завтрак													
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,6	18,0	3,4	230,7	2,19	0,05	0,11	0,07	0,00	260	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,5	8,2	36,5	233,7	0,00	0,03	0,02	0,04	0,14	171.2	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:	526	22,6	26,7	94,7	709,9	2,19	0,20	0,18	0,11	0,14			
Обед													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,2	10,2	7,2	125,9	5,57	0,04	0,03	0,20	0,00	67	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	5,7	5,4	18,9	147,2	4,65	0,18	0,06	0,25	0,00	102	2011	
ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (80/50)	130	10,3	26,5	14,4	336,3	1,00	0,22	0,07	0,15	0,00	268	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,7	6,9	42,9	260,7	0,00	0,08	0,04	0,03	0,11	309	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	74	5,6	0,5	37,1	175,2	0,00	0,12	0,04	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:	1014	33,5	50,0	165,3	1 245,1	11,22	0,75	0,29	0,63	0,11			
Всего за день:		58,2	83,7	269,5	2 065,9	25,94	1,00	0,53	1,02	0,25			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг			
Завтрак													
КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (70/50)	120	10,9	17,2	13,1	248,9	1,34	0,06	0,07	0,18	0,00	268	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,7	10,2	39,4	284,0	0,00	0,23	0,13	0,04	0,15	171.1	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	43	2,8	0,4	18,2	87,7	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	389	2011	
Итого за прием пищи:	573	27,2	28,3	115,4	822,4	2,94	0,47	0,28	0,22	0,15			
Обед													
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,3	8,0	13,4	136,2	8,84	0,05	0,07	0,30	0,00	82	2011	
РАГУ ИЗ СВИНИНЫ (50/150)	200	12,6	36,3	20,5	460,2	9,86	0,35	0,15	0,43	0,00	289	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67	5,1	0,4	33,6	158,7	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,0	113,5	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011	
Итого за прием пищи:	787	24,2	45,4	119,9	991,0	20,30	0,63	0,31	0,73	0,00			
Всего за день:		54,2	76,6	255,5	1 931,4	29,84	1,19	0,65	1,15	0,15			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КУРИНОЕ ФИЛЕ (ГРУДКА) ТУШЕННОЕ В СОУСЕ	100	13,9	17,8	3,0	227,9	0,56	0,05	0,11	0,06	0,00	290.1	2011
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	160	3,4	11,6	24,2	215,7	11,46	0,13	0,10	0,02	0,00	145	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	536	23,0	30,0	77,6	671,7	12,02	0,30	0,26	0,08	0,00		
Обед												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	3,88	0,01	0,03	0,00	0,00	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00	103	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50)	110	7,3	21,3	12,1	270,0	2,03	0,17	0,06	0,04	0,02	279	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	200	4,7	10,7	48,6	309,8	0,00	0,04	0,03	0,06	0,19	171.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	63	4,8	0,4	31,5	148,6	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	973	25,3	42,0	161,5	1 125,3	14,11	0,52	0,27	0,30	0,21		
Всего за день:		50,6	80,0	252,5	1 933,2	34,97	0,87	0,60	0,68	0,21		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (80/50)	130	10,3	26,6	14,3	336,9	1,00	0,22	0,07	0,15	0,00	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,7	6,9	42,9	260,7	0,00	0,08	0,04	0,03	0,11	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,3	0,3	21,6	101,8	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,0	113,5	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	613	23,1	34,4	122,8	894,5	2,60	0,45	0,17	0,18	0,11		
Обед												
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,5	7,2	16,8	142,8	6,73	0,08	0,07	0,22	0,00	96	2011
МЯСО ДУХОВОЕ С ТУШЕНЫМИ ОВОЩАМИ (50/150)	200	12,8	30,1	19,1	398,9	8,57	0,35	0,14	0,41	0,00	258	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,3	0,6	27,6	132,6	0,00	0,12	0,05	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	795	24,9	38,3	118,0	917,5	15,30	0,66	0,30	0,63	0,00		
Всего за день:		53,7	78,1	259,7	1 959,2	22,55	1,29	0,53	1,06	0,11		