

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ Богородицкой СШ
Л.Г. Гракова



Примерное десятидневное меню горячего питания

для детей инвалидов и детей категории ОВЗ МБОУ Богородицкой СШ на 2023-2024 учебный год

| № рецептур | Наименование | Выход | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества | | | | Витамины, мг | | | |
|-----------------------|----------------|-------|------------------|--------------|--------------|------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|----------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы | Энергети | Са | Р | Mg | Fe | В1 | С | А | Е |
| 1 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 438 (2005) | натур. с | 150/5 | 14,27 | 22,16 | 2,65 | 267,93 | 114,2 | 260,5 | 19,5 | 2,94 | 0,1 | 0,25 | 345 | 0 |
| 23(2011) | Салат из | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 46,47 | 10,55 | 10,67 | 19,73 | 0,05 | 0,004 | 12,25 | 0 | 0 |
| 945 | чай с | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 33 | 67,5 | 10,5 | 0,4 | 0,02 | 0 | 0,08 | |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 30 | 2,7 | 0,8 | 14,9 | 78,6 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,82 | 0,04 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого: | | 19,05 | 28,27 | 36,78 | 479 | 168,85 | 404,07 | 69,23 | 4,21 | 0,164 | 12,5 | 345,08 | 0 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|
| 111 (2007) | суп с макар.изд-ми | 200 | 0,26 | 0,02 | 1,5 | 7 | 66 | 11,3 | 5,72 | 0,62 | 0 | 1,48 | 0,92 | 0,08 |
| 438 (2005) | Омлет натур. с маслом | 150/5 | 14,27 | 22,16 | 2,65 | 267,93 | 114,2 | 260,5 | 19,5 | 2,94 | 0,1 | 0,25 | 345 | 0 |
| 23(2011) | Салат из свежих помидр | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 46,47 | 10,55 | 10,67 | 19,73 | 0,05 | 0,004 | 12,25 | 0 | 0 |
| 945 (2005) | чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 33 | 67,5 | 10,5 | 0,4 | 0,02 | 0 | 0,08 | |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 30 | 2,7 | 0,8 | 14,9 | 78,6 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,82 | 0,04 | 0 | 0 | 0 |
| 15(2011) | Сыр | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 | 0,01 | 0,11 | 39 | 0 |
| ГОСТ | Фрукт | 100 | 0,5 | 0,5 | 11 | 38 | 8 | 0 | 12 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 |
| | Итого: | | 23,29 | 33,22 | 49,28 | 578,6 | 374,85 | 490,37 | 92,2 | 4,98 | 0,174 | 14,13 | 385 | 0,08 |

2 день Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---------------------|-----|------|-------|------|--------|--------|--------|--------|------|-------|-------|------|-----|
| 33(2010) | свеклы с раст.масл. | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 10,55 | 10,67 | 19,73 | 0,05 | 0,004 | 12,25 | 0 | 0 |
| 244(2010) | припуш.с овощ. | 80 | 6,12 | 0,81 | 2,54 | 42 | 10,3 | 67,4 | 8 | 0,43 | 0,04 | 0,77 | 3 | 0 |
| 304(2007) | рис отварной | 150 | 8,73 | 14,61 | 75 | 447,71 | 140,76 | 392,09 | 115,22 | 3,59 | 0,45 | 0 | 0,12 | 1,5 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|---|
| 943(2005) | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 30 | 2,7 | 0,8 | 14,9 | 78,6 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,82 | 0,04 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого: | 18,61 | 19,87 | 111,46 | 652,65 | 178,71 | 535,56 | 162,45 | 5,29 | 0,534 | 13,02 | 3,12 | 1,5 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|-----|
| 204 | Суп картофельный с крупой | 200 | 2,14 | 2,24 | 13,71 | 83,6 | 20,88 | 66,12 | 22,8 | 0,83 | 1,04 | 0,09 | 0 | 0 |
| 33(2010) | Салат из свеклы с раст.масл. | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 10,55 | 10,67 | 19,73 | 0,05 | 0,004 | 12,25 | 0 | 0 |
| 244(2010) | Рыба припущ.с овощ. (филе) | 80 | 6,12 | 0,81 | 2,54 | 42 | 10,3 | 67,4 | 8 | 0,43 | 0,04 | 0,77 | 3 | 0 |
| 304(2007) | рис отварной | 150 | 8,73 | 14,61 | 75 | 447,71 | 140,76 | 392,09 | 115,22 | 3,59 | 0,45 | 0 | 0,12 | 1,5 |
| 943(2005) | Кисель | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 30 | 2,7 | 0,8 | 14,9 | 78,6 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,82 | 0,04 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого: | 20,59 | 22,11 | 135,93 | 802,45 | 199,99 | 605,28 | 185,25 | 5,9 | 1,574 | 13,11 | 3,12 | 1,5 | |

3 день Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|------|------|-------|-------|-----|
| 261 | печень тушеная | 100 | 11,43 | 15,75 | 2,51 | 197 | 32,87 | 224,73 | 13,51 | 5,5 | 0,19 | 19,98 | 2,4 | 1,9 |
| 688 | макаронь отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 | 0,06 | 0 | 21 | 0 |
| 349(207) | компот из сухоофр | 200 | 0,48 | 0 | 25,68 | 98,36 | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 | 0 | 0,82 | 0,016 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|------------|---|
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 30 | 2,7 | 0,8 | 14,9 | 78,6 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,82 | 0,04 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого: | 20,13 | 21,07 | 69,54 | 542,41 | 68,31 | 359,24 | 69,45 | 7,97 | 0,29 | 20,8 | 23,416 | 1,9 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-----|
| 197(2005) | Рассольник петербургский | 200/5 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,6 | 21,16 | 57,56 | 20,72 | 0,78 | 0,08 | 6,03 | 0 | 0 |
| 261 | печень тушеная | 100 | 11,43 | 15,75 | 2,51 | 197 | 32,87 | 224,73 | 13,51 | 5,5 | 0,19 | 19,98 | 2,4 | 1,9 |
| 688 | макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 | 0,06 | 0 | 21 | 0 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 5,72 | 5,76 | 38,42 | 218,98 | 179,42 | 179,02 | 26,06 | 0,92 | 0,06 | 1,92 | 0,02 | 0,3 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 30 | 2,7 | 0,8 | 14,9 | 78,6 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,82 | 0,04 | 0 | 0 | 0 |
| ГОСТ | Фрукт | 100 | 1,5 | 0,5 | 15 | 96 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 |
| | Итого: | 28,55 | 31,42 | 110,55 | 855,63 | 257,41 | 563,88 | 100,91 | 9,13 | 0,43 | 27,97 | 23,42 | 2,2 | |

4 день Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|------|------|-------|-------|------|
| 49 (2007) | Салат "Витаминный" | 60 | 1,97 | 4,08 | 14,84 | 187,24 | 44,89 | 72,87 | 25,67 | 2,09 | 0,16 | 11,37 | 0,16 | 3,49 |
| 302(2007) | Гречка отв.рассып. | 150 | 0,57 | 96,24 | 0,93 | 842,07 | 136,67 | 22,16 | 1,43 | 1,2 | 0 | 0 | 1,16 | 2,57 |
| 286(2010) | Тефтели мясные | 100 | 14,73 | 16,14 | 18,63 | 278,75 | 72,25 | 176,75 | 35,5 | 1,59 | 0,09 | 1,41 | 63,75 | |
| 943(2005) | Кисель | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 30 | 2,7 | 0,8 | 14,9 | 78,6 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,82 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 |
| | Итого: | 20,01 | 20,01 | 117,26 | 74,06 | 1480,86 | 271,31 | 340,78 | 82,1 | 5,88 | 0,26 | 13,86 | 65,07 | 6,06 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------|--------------|--------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| 49(2007) | Салат "Витаминный" | 60 | 1,97 | 4,08 | 14,84 | 187,24 | 44,89 | 72,87 | 25,67 | 2,09 | 0,16 | 11,37 | 0,16 | 3,49 |
| 302(2007) | Гречка отв.рассып. | 150 | 0,57 | 96,24 | 0,93 | 842,07 | 136,67 | 22,16 | 1,43 | 1,2 | 0 | 0 | 1,16 | 2,57 |
| 286(2010) | Тефтели мясные | 100 | 14,73 | 16,14 | 18,63 | 278,75 | 72,25 | 176,75 | 35,5 | 1,59 | 0,09 | 1,41 | 63,75 | |
| 88(2007) | щи из свеж.кап | 200 | 0,8 | 0,014 | 6,04 | 27,28 | 60,14 | 27,38 | 11,76 | 0,78 | 0,02 | 7,6 | 0,78 | 0,08 |
| 349(207) | компот из сухоофр | 200 | 0,48 | 0 | 25,68 | 98,36 | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 | 0 | 0,82 | 0,016 | 0 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 30 | 2,7 | 0,8 | 14,9 | 78,6 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,82 | 0,04 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого: | 21,25 | 21,25 | 117,274 | 81,02 | 1512,3 | 344,53 | 396,5 | 109,18 | 7,02 | 0,31 | 21,2 | 65,866 | 6,14 |

5 день Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|----------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------|----------|
| 48 | Рагу овощное с курин.мясом | 200 | 10,2 | 9,21 | 30,71 | 246,67 | 36,13 | 0 | 0 | 1,87 | 0,08 | 0,44 | 0 | 0 |
| 943(2005) | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 30 | 2,7 | 0,8 | 14,9 | 78,6 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,82 | 0,04 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого: | 13,1 | 13,1 | 10,01 | 59,61 | 353,27 | 53,23 | 65,4 | 19,5 | 3,09 | 0,12 | 0,44 | 0 | 0 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|----------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|------------|
| 206(2005) | Суп с бобовыми | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 30,46 | 69,74 | 28,24 | 1,62 | 0,18 | 4,65 | 0 | 0 |
| 48 | Рагу овощное с курин.мясом | 200 | 10,2 | 9,21 | 30,71 | 246,67 | 36,13 | 0 | 0 | 1,87 | 0,08 | 0,44 | 0 | 0 |
| 389(2005) | Сок | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 4 | 14 | 8 | 2,8 | 0,02 | 4 | 0 | 0 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 30 | 2,7 | 0,8 | 14,9 | 78,6 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,82 | 0,04 | 0 | 0 | 0 |
| 41(2005) | Масло слив. | 5 | 0 | 4,1 | 0,05 | 37,5 | 50 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 29,5 | |
| ГОСТ | Фрукт | 100 | 1,5 | 0,5 | 15 | 96 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 |
| | Итого: | | 18,29 | 18,33 | 78,92 | 555,37 | 131,69 | 149,14 | 56,74 | 7,11 | 0,32 | 9,09 | 29,5 | 0 |
| 6 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 204(2007) | макаронны с сыром | 130/20 | 9,29 | 10,01 | 22,71 | 218 | 104,6 | 0 | 0 | 1,14 | 0,05 | 0,14 | 0 | 0 |
| 349(207) | компот из сухоофр | 200 | 0,48 | 0 | 25,68 | 98,36 | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 | 0 | 0,82 | 0,016 | 0 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 30 | 2,7 | 0,8 | 14,9 | 78,6 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,82 | 0,04 | 0 | 0 | 0 |
| 816 | Помидор | 60 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 9,2 | 17,8 | 6 | 0,17 | 0,01 | 3,45 | 0 | 1,2 |
| 41(2005) | Масло слив. | 5 | 0 | 4,1 | 0,05 | 37,5 | 50 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 29,5 | 0 |
| | Итого: | | 12,8 | 14,97 | 64,48 | 439,66 | 194,38 | 115,14 | 41,82 | 2,67 | 0,1 | 4,41 | 29,516 | 1,2 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|----------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------|
| 209(2005) | Суп картофельный с фрикад. | 200/20 | 4,3 | 3,1 | 28,9 | 221 | 173,45 | 198,2 | 24,3 | 1,26 | 0,15 | 2,05 | 0,22 | 0,35 |
| 204(2007) | макаронны с сыром | 130/20 | 9,29 | 10,01 | 22,71 | 218 | 104,6 | 0 | 0 | 1,14 | 0,05 | 0,14 | 0 | 0 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 30 | 2,7 | 0,8 | 14,9 | 78,6 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,82 | 0,04 | 0 | 0 | 0 |
| 847 | Фрукт | 100 | 0,5 | 0,5 | 7 | 82 | 8 | 17 | 12 | 0 | 0,04 | 8 | 0 | 0,4 |
| 816 | Помидор | 60 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 9,2 | 17,8 | 6 | 0,17 | 0,01 | 3,45 | 0 | 1,2 |
| 41(2005) | Масло слив. | 5 | 0 | 4,1 | 0,05 | 37,5 | 50 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 29,5 | 0 |
| | Итого: | | 36,79 | 35,01 | 116,25 | 960,1 | 390,25 | 462,9 | 92,3 | 5,81 | 0,3 | 3,2 | 77,72 | 0 |
| 7 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 304(2010) | Плов с птицей | 130/80 | 20,3 | 17 | 35,69 | 377 | 45,1 | 199,3 | 47,5 | 2,19 | 0,06 | 1,01 | 48 | 0 |
| 943(2005) | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 50 | 4,5 | 1,3 | 24,8 | 131 | 18,5 | 109 | 32,5 | 1,3 | 0,06 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого: | | 25 | 18,3 | 74,49 | 536 | 69,6 | 308,3 | 80 | 3,89 | 0,12 | 1,01 | 48 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 259 | Суп молочный с крупой | 200 | 4,82 | 1,02 | 16,83 | 132,4 | 158,82 | 137,46 | 23,06 | 0,25 | 0,06 | 0,91 | 30,6 | 0 |
| 304(2010) | Плов с птицей | 130/80 | 20,3 | 17 | 35,69 | 377 | 45,1 | 199,3 | 47,5 | 2,19 | 0,06 | 1,01 | 48 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-------------|------|
| 379(2007) | Кофейны й напиток с молоком | 200 | 2,4 | 2,66 | 20,54 | 110,7 | 100,32 | 75 | 11,66 | 0,12 | 0,02 | 1,08 | 0 | 0,06 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничн ый | 50 | 4,5 | 1,3 | 24,8 | 131 | 18,5 | 109 | 32,5 | 1,3 | 0,06 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого: | 27,53 | 21,02 | 82,17 | 625,9 | 173,12 | 401,1 | 97,66 | 3,78 | 0,15 | 5,54 | 48 | 1,26 | |

8 день Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------|
| 177(2011) | Каша молочная вязкая | 150/5 | 7,51 | 8,34 | 30,44 | 227 | 124,9 | 79,86 | 19,02 | 1,56 | 0,12 | 0,91 | 0,05 | 0,41 |
| 943(2005) | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничн ый | 30 | 2,7 | 0,8 | 14,9 | 78,6 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,82 | 0,04 | 0 | 0 | 0 |
| ГОСТ | Кондитер ские изделия | 30 | 1,92 | 2,04 | 13,4 | 109,18 | 74,6 | 80 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого: | 12,33 | 11,18 | 72,74 | 442,78 | 216,6 | 225,26 | 38,52 | 2,78 | 0,16 | 0,91 | 0,05 | 0,41 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---------------------------------|-------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|
| 233 | Борщ с капустой и картоф. | 200/5 | 1,45 | 3,93 | 100,2 | 82 | 35,5 | 42,58 | 21 | 0,95 | 0,04 | 8,23 | 0 | 0 |
| 177(2011) | Каша молочная вязкая | 150/5 | 7,51 | 8,34 | 30,44 | 227 | 124,9 | 79,86 | 19,02 | 1,56 | 0,12 | 0,91 | 0,05 | 0,41 |
| 943(2005) | Кисель | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|----------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 30 | 2,7 | 0,8 | 14,9 | 78,6 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,82 | 0,04 | 0 | 0 | 0 |
| 15(2011) | Сыр | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 | 0,01 | 0,11 | 39 | 0 |
| 847 | Фрукт | 100 | 0,5 | 0,5 | 7 | 82 | 8 | 17 | 12 | 0 | 0,04 | 8 | 0 | 0,4 |
| ГОСТ | Кондитерские изделия | 30 | 1,92 | 2,04 | 13,4 | 109,18 | 74,6 | 80 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого: | | 17,6 | 20,04 | 190,7 | 727,58 | 392,5 | 363,44 | 76,77 | 3,66 | 0,25 | 17,25 | 39,05 | 0,81 |
| 9 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 297(2014) | Голубцы ленивые | 190/40 | 16,77 | 10,74 | 24,06 | 260,06 | 71,25 | 121,65 | 52,37 | 1,94 | 0,03 | 23,79 | 0 | 0 |
| 943(2005) | Кисель | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 30 | 2,7 | 0,8 | 14,9 | 78,6 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,82 | 0,04 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого: | | 19,51 | 11,54 | 63,72 | 432,86 | 88,75 | 190,65 | 71,87 | 2,94 | 0,07 | 23,79 | 0 | 0 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------|
| 87(2010) | Суп с рыбными консервами | 200 | 6,89 | 6,72 | 11,47 | 133,8 | 36,24 | 141,22 | 37,88 | 1,01 | 0,08 | 7,29 | 12 | 0 |
| 297(2014) | Голубцы ленивые | 190/40 | 16,77 | 10,74 | 24,06 | 260,06 | 71,25 | 121,65 | 52,37 | 1,94 | 0,03 | 23,79 | 0 | 0 |
| 349(207) | компот из сухоофр | 200 | 0,48 | 0 | 25,68 | 98,36 | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 | 0 | 0,82 | 0,016 | 0 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 30 | 2,7 | 0,8 | 14,9 | 78,6 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,82 | 0,04 | 0 | 0 | 0 |
| 15(2011) | Сыр | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 | 0,01 | 0,11 | 39 | 0 |
| | Итого: | | 30,32 | 22,69 | 76,11 | 625,42 | 270,07 | 435,21 | 130,32 | 4,46 | 0,16 | 32,01 | 51,016 | 0 |

| 10 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|----------------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|
| 694(2005) | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 | 0,14 | 18,17 | 25,5 | 0 |
| 255(2010) | котлеты рыбные запеч | 100 | 13,3 | 4,7 | 9,59 | 133,75 | 53,38 | 183,5 | 30 | 0,74 | 0,09 | 0,43 | 26,25 | 0 |
| 943(2005) | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 30 | 2,7 | 0,8 | 14,9 | 78,6 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,82 | 0,04 | 0 | 0 | 0 |
| 816 | Помидор | 60 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 9,2 | 17,8 | 6 | 0,17 | 0,01 | 3,45 | 0 | 1,2 |
| | Итого: | | 19,59 | 10,36 | 60,08 | 384,8 | 116,66 | 353,3 | 83,25 | 3,14 | 0,28 | 22,05 | 51,75 | 1,2 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|
| 208(2005) | Суп картофельный с макар.изд-ми | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,8 | 19,68 | 53,32 | 21,6 | 0,87 | 0,09 | 6,6 | 0 | 0 |
| 694(2005) | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 | 0,14 | 18,17 | 25,5 | 0 |
| 255(2010) | котлеты рыбные запеч | 100 | 13,3 | 4,7 | 9,59 | 133,75 | 53,38 | 183,5 | 30 | 0,74 | 0,09 | 0,43 | 26,25 | 0 |
| 389(2005) | Сок | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 4 | 14 | 8 | 2,8 | 0,02 | 4 | 0 | 0 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 30 | 2,7 | 0,8 | 14,9 | 78,6 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,82 | 0,04 | 0 | 0 | 0 |
| 847 | Фрукт | 100 | 0,5 | 0,5 | 7 | 82 | 8 | 17 | 12 | 0 | 0,04 | 8 | 0 | 0,4 |
| 816 | Помидор | 60 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 9,2 | 17,8 | 6 | 0,17 | 0,01 | 3,45 | 0 | 1,2 |
| | Итого: | | 23,04 | 13,13 | 86,99 | 607,4 | 142,34 | 437,62 | 124,85 | 6,41 | 0,43 | 40,65 | 51,75 | 1,6 |