

«Согласовано»

Директор ГПОУ ЯО Ярославского

колледжа индустрии питания

О.А.Троицкая



Примерное циклическое 10-дневное меню возрастной группы 12-18 лет

для обучающихся

ГПОУ ЯО Ярославский колледж индустрии питания

(составлено в соответствии с п.8.1.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Разработал:

зав.производством УПУ:

 Ю.Н.Смирнова

МЕНЮ

12-18 лет (завтрак, обед)

| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|--|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 100 | КОТЛЕТА КУРИНАЯ 100 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 100 | БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ 100 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 100 | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ 100 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 140 | ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ 100 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 100 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 100 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100 | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180 | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 100 | РИС ОТВАРНОЙ 180 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 100 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180 | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 30 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 180 | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 100 | ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ 100 |
| РИС ОТВАРНОЙ 180 | КАКАО С МОЛОКОМ 200 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) 30 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180 | ЧАЙ С САХАРОМ 200 | ЧАЙ С МОЛОКОМ 200 | КАКАО С МОЛОКОМ 200 | РИС ОТВАРНОЙ 180 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ 180 |
| ЧАЙ С САХАРОМ 200 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200 | НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ 200 | ЧАЙ С МОЛОКОМ 200 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ 200 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | ФРУКТ 150 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 |
| Обед | | | | | | | | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 250 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 250 | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 250 | СУП ГОРОХОВЫЙ 250 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ 250 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 250 | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 250 | СУП ГОРОХОВЫЙ 250 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250 |
| БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С МОРКОВЬЮ 100 | ПОДЖАРКА ИЗ КУРИЦЫ 100 | ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ ИЗ КУРИЦЫ 100 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 250 | КОТЛЕТА КУРИНАЯ 100 | ПОДЖАРКА ИЗ КУРИЦЫ 100 | БРИЗОЛЬ ИЗ КУРИЦЫ 100 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 100 | БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С МОРКОВЬЮ 100 | ЁЖИКИ МЯСНЫЕ 100 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 180 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180 | РИС ОТВАРНОЙ 180 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 180 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180 |
| НАПИТОК ИЗ ЯГОД 200 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | НАПИТОК ИЗ ЯГОД 200 | НАПИТОК ИЗ ЯГОД 200 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 | НАПИТОК ЦИТРУСОВЫЙ 200 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200 | НАПИТОК ИЗ ЯГОД 200 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 |

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 100 | 1,2 | 0,1 | 11,3 | 52,0 | 0,10 | 1,90 | 1,90 | 0,60 | 44,20 | 32,90 | 47,50 | 0,90 | 41 | 2012 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 100 | 11,3 | 15,9 | 13,8 | 243,7 | 0,00 | 3,00 | 0,10 | 0,80 | 38,90 | 22,30 | 116,80 | 1,70 | 618 | 2016 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 4,4 | 7,3 | 46,7 | 270,2 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 0,50 | 7,20 | 29,30 | 89,20 | 0,50 | 325 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 38,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,70 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 1,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 680 | 24,0 | 24,0 | 127,8 | 825,0 | 0,40 | 4,90 | 2,10 | 4,00 | 116,50 | 111,80 | 339,00 | 6,10 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250 | 3,2 | 5,4 | 18,6 | 134,8 | 0,10 | 13,30 | 0,20 | 2,60 | 38,50 | 33,40 | 78,30 | 1,50 | 95 | 2008 |
| БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С МОРКОВЬЮ | 100 | 16,1 | 24,5 | 18,4 | 359,3 | 0,00 | 1,70 | 0,60 | 4,90 | 56,70 | 38,70 | 184,70 | 2,60 | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,8 | 8,9 | 43,2 | 279,1 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 1,50 | 28,70 | 12,60 | 51,20 | 1,20 | 688 | 2016 |
| НАПИТОК ИЗ ЯГОД | 200 | 0,3 | 0,1 | 12,1 | 38,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,30 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 375 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 1,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 830 | 33,5 | 39,6 | 138,6 | 1 032,3 | 0,40 | 15,00 | 0,90 | 11,10 | 152,70 | 112,50 | 399,70 | 8,30 | | |
| Всего за день: | | 57,5 | 63,6 | 266,4 | 1 857,3 | 0,80 | 19,90 | 3,00 | 15,10 | 269,20 | 224,30 | 738,70 | 14,40 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ | 100 | 15,1 | 15,5 | 9,6 | 237,8 | 0,10 | 0,60 | 0,10 | 0,50 | 37,20 | 19,70 | 138,20 | 1,50 | 215 | 2008 |
| КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 4,3 | 5,5 | 45,2 | 247,2 | 0,04 | 0,00 | 0,04 | 0,36 | 13,20 | 31,20 | 93,60 | 0,72 | 323 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,1 | 2,8 | 13,2 | 90,6 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 79,20 | 27,90 | 76,90 | 1,10 | 382 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 1,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 580 | 29,6 | 24,5 | 114,3 | 796,0 | 0,34 | 0,80 | 0,14 | 2,96 | 150,10 | 104,80 | 394,20 | 6,32 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 1,5 | 3,8 | 7,2 | 71,4 | 0,00 | 9,80 | 0,20 | 1,40 | 40,00 | 17,20 | 35,40 | 0,90 | 67 | 2012 |
| ПОДЖАРКА ИЗ КУРИЦЫ | 100 | 12,9 | 20,4 | 4,5 | 252,9 | 0,00 | 2,80 | 0,40 | 3,80 | 32,70 | 22,50 | 129,10 | 1,50 | 251 | 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 4,3 | 5,5 | 45,2 | 247,2 | 0,04 | 0,00 | 0,04 | 0,36 | 13,20 | 31,20 | 93,60 | 0,72 | 323 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 38,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,30 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 349 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 1,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 830 | 25,8 | 30,4 | 112,9 | 830,6 | 0,24 | 12,60 | 0,64 | 7,66 | 114,70 | 98,70 | 343,60 | 6,12 | | |
| Всего за день: | | 55,4 | 54,9 | 227,3 | 1 626,6 | 0,58 | 13,40 | 0,78 | 10,62 | 264,80 | 203,50 | 737,80 | 12,44 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,4 | 5,1 | 8,6 | 86,4 | 0,00 | 14,20 | 0,00 | 2,10 | 34,50 | 11,40 | 22,10 | 0,70 | 45 | 2011 |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 100 | 13,2 | 10,2 | 15,6 | 207,0 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 4,40 | 63,90 | 48,90 | 200,70 | 1,60 | 234 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,9 | 6,2 | 26,9 | 179,1 | 0,20 | 13,20 | 0,00 | 0,30 | 51,70 | 38,00 | 106,10 | 1,40 | 312 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,0 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 5,00 | 10,00 | 1,00 | 431 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 1,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 680 | 25,9 | 22,3 | 112,6 | 754,9 | 0,50 | 30,50 | 0,00 | 8,90 | 178,60 | 129,30 | 424,40 | 7,70 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 250 | 2,2 | 6,7 | 12,2 | 128,7 | 0,00 | 7,10 | 0,20 | 1,40 | 56,70 | 21,70 | 49,50 | 1,10 | 82 | 2011 |
| ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ ИЗ КУРИЦЫ | 100 | 17,9 | 23,5 | 8,9 | 318,7 | 0,10 | 0,60 | 0,10 | 3,50 | 22,00 | 28,60 | 186,90 | 2,50 | 267 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ | 180 | 4,4 | 5,0 | 25,0 | 164,2 | 0,20 | 10,90 | 0,00 | 0,20 | 73,80 | 35,30 | 112,20 | 1,40 | 311 | 2011 |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0,1 | 0,1 | 12,1 | 50,1 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 12,30 | 3,70 | 2,50 | 0,50 | 438 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 1,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 830 | 31,7 | 36,0 | 104,5 | 882,1 | 0,50 | 19,60 | 0,30 | 7,40 | 185,30 | 115,30 | 436,60 | 8,50 | | |
| Всего за день: | | 57,6 | 58,3 | 217,1 | 1 637,0 | 1,00 | 50,10 | 0,30 | 16,30 | 363,90 | 244,60 | 861,00 | 16,20 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ | 100 | 15,1 | 15,5 | 9,6 | 237,8 | 0,10 | 0,60 | 0,10 | 0,50 | 37,20 | 19,70 | 138,20 | 1,50 | 215 | 2008 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 4,4 | 7,6 | 39,4 | 243,6 | 0,02 | 0,00 | 0,06 | 0,36 | 3,60 | 22,80 | 73,20 | 0,72 | 325 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 6,8 | 8,6 | 0,0 | 105,9 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 224,40 | 8,40 | 120,00 | 0,20 | | 2012 |
| НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ | 200 | 1,9 | 1,6 | 14,3 | 78,6 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 62,20 | 14,80 | 46,10 | 0,30 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 1,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 610 | 35,3 | 34,0 | 109,6 | 886,3 | 0,32 | 0,80 | 0,26 | 3,06 | 347,90 | 91,70 | 463,00 | 5,72 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП ГОРОХОВЫЙ | 250 | 8,2 | 3,5 | 18,2 | 137,2 | 0,20 | 0,80 | 0,20 | 4,60 | 46,60 | 34,90 | 84,50 | 2,60 | 119 | 2011 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 250 | 29,9 | 22,9 | 46,2 | 510,4 | 0,14 | 18,35 | 0,36 | 7,34 | 61,72 | 61,72 | 313,58 | 20,02 | 311 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 200 | 0,6 | 0,1 | 25,7 | 106,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 26,30 | 11,30 | 29,10 | 0,70 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 1,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 800 | 45,8 | 27,2 | 136,4 | 974,9 | 0,54 | 19,15 | 0,56 | 14,04 | 155,12 | 133,92 | 512,68 | 26,32 | | |
| Всего за день: | | 81,1 | 61,1 | 246,0 | 1 861,2 | 0,86 | 19,95 | 0,82 | 17,10 | 503,02 | 225,62 | 975,68 | 32,04 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 100 | 1,4 | 5,9 | 8,1 | 91,0 | 0,00 | 3,80 | 0,00 | 2,60 | 31,70 | 18,80 | 36,90 | 1,20 | 33 | 2012 | |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 100 | 13,6 | 10,8 | 3,5 | 189,1 | 0,10 | 10,20 | 4,60 | 3,40 | 20,30 | 13,50 | 199,90 | 4,30 | 255 | 2011 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 4,3 | 5,5 | 45,2 | 247,2 | 0,04 | 0,00 | 0,04 | 0,36 | 13,20 | 31,20 | 93,60 | 0,72 | 323 | 2008 | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,6 | 1,3 | 12,1 | 65,6 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 60,80 | 8,70 | 38,30 | 0,30 | 394 | 2012 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 1,00 | | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 680 | 28,0 | 24,2 | 115,2 | 813,3 | 0,34 | 14,30 | 4,64 | 8,46 | 146,50 | 98,20 | 454,20 | 9,52 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 2,3 | 3,3 | 16,4 | 104,9 | 0,10 | 6,70 | 0,20 | 1,70 | 26,90 | 25,10 | 65,10 | 1,10 | 96 | 2011 | |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ | 100 | 15,1 | 15,5 | 9,6 | 237,8 | 0,10 | 0,60 | 0,10 | 0,50 | 37,20 | 19,70 | 138,20 | 1,50 | 215 | 2008 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,8 | 8,9 | 43,2 | 279,1 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 1,50 | 37,00 | 13,10 | 52,90 | 1,30 | 688 | 2016 | |
| НАПИТОК ИЗ ЯГОД | 200 | 0,3 | 0,1 | 21,8 | 77,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,50 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 375 | 2012 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 1,00 | | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 830 | 31,6 | 28,5 | 137,3 | 919,6 | 0,50 | 7,30 | 0,40 | 5,80 | 130,10 | 85,70 | 341,70 | 6,90 | | | |
| Всего за день: | | 59,6 | 52,7 | 252,5 | 1 732,9 | 0,84 | 21,60 | 5,04 | 14,26 | 276,60 | 183,90 | 795,90 | 16,42 | | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ | 100 | 11,6 | 21,4 | 8,5 | 272,8 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 2,40 | 13,80 | 18,20 | 115,00 | 2,00 | 271 | 2011 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,8 | 8,9 | 43,2 | 279,1 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 1,50 | 37,00 | 13,10 | 52,90 | 1,30 | 688 | 2016 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 38,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,70 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 1,00 | | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 580 | 25,5 | 31,0 | 107,7 | 811,0 | 0,40 | 0,10 | 0,10 | 6,00 | 77,00 | 58,60 | 253,40 | 6,30 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 250 | 8,0 | 10,1 | 14,5 | 182,7 | 0,00 | 1,30 | 0,20 | 0,40 | 23,00 | 13,70 | 80,60 | 1,00 | 106 | 2008 | |
| ПОДЖАРКА ИЗ КУРИЦЫ | 100 | 12,9 | 20,4 | 4,5 | 252,9 | 0,00 | 2,80 | 0,40 | 3,80 | 32,70 | 22,50 | 129,10 | 1,50 | 251 | 2011 | |
| РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 4,4 | 4,6 | 46,6 | 245,6 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 6,80 | 29,30 | 88,70 | 0,50 | 325 | 2008 | |
| НАПИТОК ИЗ ЯГОД | 200 | 0,3 | 0,1 | 12,1 | 38,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,30 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 375 | 2012 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 1,00 | | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 830 | 32,7 | 35,9 | 124,0 | 940,3 | 0,30 | 4,10 | 0,60 | 6,70 | 91,30 | 93,30 | 383,90 | 6,00 | | | |
| Всего за день: | | 58,2 | 66,9 | 231,7 | 1 751,3 | 0,70 | 4,20 | 0,70 | 12,70 | 168,30 | 151,90 | 637,30 | 12,30 | | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 140 | 19,2 | 13,2 | 23,9 | 297,6 | 0,00 | 0,50 | 0,10 | 0,40 | 149,80 | 24,80 | 204,80 | 1,00 | 237 | 2012 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 30 | 2,1 | 2,5 | 16,2 | 95,4 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 82,90 | 9,20 | 59,10 | 0,10 | | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,6 | 1,3 | 12,1 | 65,6 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 60,80 | 8,70 | 38,30 | 0,30 | 394 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 1,00 | | 2008 |
| ФРУКТ | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,90 | 21,60 | 10,80 | 14,90 | 3,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 570 | 27,3 | 17,9 | 91,6 | 645,4 | 0,10 | 6,90 | 0,10 | 2,40 | 326,60 | 70,00 | 359,10 | 5,40 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 1,7 | 4,5 | 7,4 | 81,4 | 0,00 | 9,80 | 0,20 | 1,40 | 43,60 | 17,50 | 37,80 | 0,90 | 67 | 2012 |
| БРИЗОЛЬ ИЗ КУРИЦЫ | 100 | 18,1 | 20,8 | 2,7 | 270,1 | 0,10 | 0,70 | 0,10 | 1,50 | 16,60 | 16,80 | 152,10 | 1,40 | | |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 180 | 9,9 | 11,5 | 44,3 | 320,7 | 0,20 | 0,00 | 0,10 | 5,50 | 26,20 | 145,30 | 217,20 | 5,00 | 171,1 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 38,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,30 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 349 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 1,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 830 | 36,8 | 37,5 | 110,4 | 931,3 | 0,50 | 10,50 | 0,40 | 10,50 | 115,20 | 207,40 | 492,60 | 10,30 | | |
| Всего за день: | | 64,1 | 55,4 | 202,0 | 1 576,7 | 0,60 | 17,40 | 0,50 | 12,90 | 441,80 | 277,40 | 851,70 | 15,70 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ | 100 | 16,8 | 24,2 | 6,1 | 328,4 | 0,20 | 12,00 | 5,80 | 6,40 | 10,50 | 15,60 | 242,00 | 5,60 | 282 | 2011 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 180 | 3,6 | 18,1 | 19,6 | 255,7 | 0,10 | 11,20 | 0,70 | 3,70 | 47,10 | 37,60 | 84,80 | 1,70 | 137 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,0 | 2,4 | 13,2 | 86,8 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 78,60 | 27,90 | 76,30 | 1,10 | 382 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 1,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 580 | 30,5 | 45,4 | 85,2 | 891,3 | 0,50 | 23,50 | 6,50 | 12,20 | 156,70 | 107,10 | 488,60 | 11,40 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 250 | 2,2 | 6,7 | 12,2 | 128,7 | 0,00 | 7,10 | 0,20 | 1,40 | 56,70 | 21,70 | 49,50 | 1,10 | 82 | 2011 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 100 | 17,3 | 8,8 | 106,4 | 575,1 | 0,10 | 12,10 | 0,00 | 1,60 | 45,50 | 81,40 | 269,50 | 2,70 | 306 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,8 | 6,4 | 25,6 | 174,5 | 0,20 | 12,40 | 0,00 | 0,30 | 42,90 | 34,90 | 101,20 | 1,40 | 335 | 2008 |
| НАПИТОК ЦИТРУСОВЫЙ | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,4 | 64,2 | 0,00 | 3,10 | 0,00 | 0,00 | 14,70 | 3,80 | 3,40 | 0,10 | 436 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 1,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 830 | 30,5 | 22,6 | 205,9 | 1 162,9 | 0,50 | 34,70 | 0,20 | 5,40 | 180,30 | 167,80 | 509,10 | 8,30 | | |
| Всего за день: | | 61,0 | 68,0 | 291,1 | 2 054,2 | 1,00 | 58,20 | 6,70 | 17,60 | 337,00 | 274,90 | 997,70 | 19,70 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 100 | 1,2 | 0,1 | 11,3 | 52,0 | 0,10 | 1,90 | 1,90 | 0,60 | 44,20 | 32,90 | 47,50 | 0,90 | 41 | 2012 |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 100 | 13,2 | 10,2 | 15,6 | 207,0 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 4,40 | 58,90 | 48,60 | 199,70 | 1,50 | 234 | 2011 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 4,4 | 7,6 | 39,4 | 243,6 | 0,02 | 0,00 | 0,06 | 0,36 | 3,60 | 22,80 | 73,20 | 0,72 | 325 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ | 200 | 1,9 | 1,6 | 14,3 | 78,6 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 61,80 | 14,80 | 45,70 | 0,30 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 1,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 680 | 27,8 | 20,2 | 126,9 | 801,6 | 0,42 | 2,30 | 1,96 | 7,46 | 189,00 | 145,10 | 451,60 | 6,42 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП ГОРОХОВЫЙ | 250 | 8,2 | 3,5 | 18,2 | 137,2 | 0,20 | 0,80 | 0,20 | 4,60 | 46,60 | 34,90 | 84,50 | 2,60 | 110 | 2011 |
| БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С МОРКОВЬЮ | 100 | 16,1 | 17,7 | 18,4 | 298,3 | 0,00 | 1,70 | 0,60 | 2,00 | 56,70 | 38,70 | 184,60 | 2,60 | | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 180 | 3,5 | 5,6 | 28,2 | 177,6 | 0,18 | 25,20 | 0,05 | 0,24 | 25,20 | 36,00 | 94,80 | 1,44 | 333 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 200 | 0,6 | 0,1 | 25,7 | 106,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 26,30 | 11,30 | 29,10 | 0,70 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 1,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 830 | 35,5 | 27,6 | 136,8 | 940,4 | 0,58 | 27,70 | 0,85 | 8,94 | 175,30 | 146,90 | 478,50 | 10,34 | | |
| Всего за день: | | 63,3 | 47,8 | 263,7 | 1 742,0 | 1,00 | 30,00 | 2,81 | 16,40 | 364,30 | 292,00 | 930,10 | 16,76 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 100 | 1,4 | 5,9 | 8,1 | 91,0 | 0,00 | 3,80 | 0,00 | 2,60 | 31,70 | 18,80 | 36,90 | 1,20 | 33 | 2012 |
| ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ | 100 | 14,6 | 19,0 | 3,1 | 241,7 | 0,10 | 1,80 | 0,10 | 2,30 | 25,80 | 18,30 | 131,30 | 1,60 | 260 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ | 180 | 3,8 | 3,6 | 28,4 | 161,6 | 0,20 | 14,40 | 0,30 | 1,70 | 32,90 | 43,50 | 106,00 | 2,00 | 133 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,2 | 0,0 | 10,1 | 42,2 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 13,30 | 4,60 | 5,10 | 0,50 | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 1,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 680 | 27,1 | 29,2 | 96,0 | 756,9 | 0,50 | 21,10 | 0,40 | 8,70 | 124,20 | 111,20 | 364,80 | 8,30 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 2,3 | 3,3 | 16,4 | 104,9 | 0,10 | 6,70 | 0,20 | 1,70 | 26,90 | 25,10 | 65,10 | 1,10 | 96 | 2011 |
| ЕЖИКИ МЯСНЫЕ | 100 | 11,9 | 10,1 | 21,7 | 224,1 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 1,50 | 17,70 | 23,00 | 122,60 | 1,80 | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,8 | 8,9 | 43,2 | 279,1 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 1,50 | 37,00 | 13,10 | 52,90 | 1,30 | 688 | 2016 |
| НАПИТОК ИЗ ЯГОД | 200 | 0,3 | 0,1 | 21,8 | 77,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,50 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 375 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 1,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 830 | 28,4 | 23,1 | 149,4 | 905,9 | 0,40 | 7,90 | 0,30 | 6,80 | 110,60 | 89,00 | 326,10 | 7,20 | | |
| Всего за день: | | 55,5 | 52,3 | 245,4 | 1 662,8 | 0,90 | 29,00 | 0,70 | 15,50 | 234,80 | 200,20 | 690,90 | 15,50 | | |

