

ГОКУ "СКШИ"
г.
Черемхово"

Подписано цифровой
подписью: ГОКУ
"СКШИ г. Черемхово"
Дата: 2021.12.14
09:09:33 +08'00'

Сборник типовых меню и рецептов блюд для организации
питания детей школьного возраста в организациях с
круглосуточным режимом пребывания и иными
режимами функционирования. Сборник подготовлен:
ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" - 2020

УТВЕРЖДАЮ
Директор "ГОКУ СКШИ г. Черемхово"
Морозова Н.В.



Перспективное двухнедельное меню пятиразового питания для обеспечения питанием детей и подростков с 7-11 лет на осенне - зимний период
2021 -2022 г.

| Наименование готовых блюд | Выход(г) | Белки(г) | Жиры(г) | Углево- ды(г) | Энергетич.ц енность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры с 7 до 11 лет |
|---|----------|----------|---------|------------------|----------------------------------|----------|-------|------|--------|----------------------|-------|--------|------|------------------------------|
| | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | Mg | P | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| бутерброд с маслом и повидлом | 50/11/20 | 2,6 | 8,7 | 32,3 | 217,1 | 0,05 | 1,7 | 0,04 | 0,0038 | 137,69 | 11,56 | 121,93 | 0,87 | 54-1з-2020 |
| Каша овсянная на цельном молоке с сахаром, с маслом | 200 | 8,3 | 12,6 | 12,55 | 294,2 | 0,25 | 1 | 0,05 | 0,0018 | 175 | 35,4 | 297 | 2 | 54-9к-2020 |
| Кофейный напиток | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,14 | 90,8 | 0,02 | 1,3 | 0,02 | 0 | 112 | 14 | 90 | 0,1 | 54-9гн-2020 |
| ИТОГО | | | | | | 0,32 | | 0,11 | 0,0056 | 224,69 | 60,96 | 508,93 | 2,97 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| кукуруза консервир. | 50 | 3,56 | 6,5 | 1,73 | 103 | 0,02 | 0,75 | 0,01 | 0,003 | 15,8 | 9,75 | 28,5 | 0,53 | пром |
| суп по крестьянски | 250 | 7,8 | 6,6 | 31,9 | 199 | 0,01 | 2,2 | 0,04 | 0,0002 | 130 | 16 | 117,67 | 0,9 | 54-11с-2020 |
| гуляш из говядины | 80 | 13,8 | 11,2 | 33 | 169,4 | 0,06 | 1,9 | 0,03 | 0,005 | 71,2 | 13 | 67 | 0,6 | 54-2м-2020 |
| каша гречневая | 150 | 8,2 | 6,5 | 42,8 | 262,5 | 0,01 | 1,1 | 0,01 | 0,001 | 100,01 | 10,3 | 100 | 0,2 | 54-4г-2020 |
| кисель | 200 | 0,2 | 0,1 | 12,5 | 51,6 | 0,03 | 6,22 | 0,18 | 0,0017 | 49,5 | 14,95 | 44,5 | 0,02 | 54-10хн-2020 |
| хлеб ржаной | 80 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 6 | 3 | 0 | 0 | пром |
| ИТОГО | | | | | | 0,13 | 12,97 | 0,27 | 0,010 | 302,51 | 49 | 389,67 | 1,35 | |
| Поздний | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| Яблоко свежее | 185 | 0,8 | 0 | 19,6 | 94 | 0,06 | 20 | 0 | 0,004 | 32 | 18 | 22 | 2,4 | пром |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | |
| ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| шкра морковная | 60 | 1,3 | 4,3 | 6,2 | 68,4 | 0,02 | 0,46 | 0 | 0,004 | 28 | 3,9 | 32 | 0,11 | 54-12з-2020 |
| макаронь с сыром | 150 | 7,9 | 7,1 | 30,6 | 216,5 | 0,31 | 6,5 | 0,03 | 0,0013 | 46,6 | 18 | 58,7 | 0,7 | 54-3г-2020 |
| Бутерброд с маслом | 50/10 | 7,4 | 6,4 | 33,4 | 199 | 0,03 | 4,23 | 0 | 0 | 8,9 | 11,2 | 37,9 | 0,93 | 54-19з-2020 |
| чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 16,2 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 8 | 1 | 51гн-2020 |
| Хлеб | 50 | 0,4 | 0,5 | 25 | 150 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 18,5 | 41 | 20,3 | 0,12 | пром |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| булочка | 80 | 7,1 | 4,52 | 12,48 | 87,7 | 0,08 | 5,37 | 0,04 | 0,0032 | 129,4 | 7,3 | 40,5 | 0,61 | 54-1в-2020 |
| сок | 200 | 1 | 0 | 0 | 14,4 | 0,02 | 7,27 | 0,25 | 0,001 | 34,4 | 18,6 | 14 | 0,91 | пром |
| ИТОГО | | 8,1 | 4,52 | 12,48 | 102,1 | 0,1 | 12,64 | 0,29 | 0,0042 | 163,8 | 25,9 | 54,5 | 1,52 | |
| ВСЕГО ЗА 1^й ДЕНЬ | | 77 | 79 | 335 | 2350 | 1,12 | 60 | 0,7 | 0,03 | 1100 | 249,86 | 1100 | 12 | |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная на цельном молоке с сахаром, с маслом | 200 | 8,7 | 9,3 | 37 | 268 | 0,014 | 5,39 | 0,05 | 0,0002 | 39,9 | 27,8 | 193 | 1,01 | 54-8к-2020 |
| бутерброд с маслом и сыром | 50/10/10 | 9,3 | 14,9 | 26,2 | 199 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 16 | 87,2 | 1,1 | 54-19з-2020 |
| Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 124 | 27 | 110 | 0,8 | 54-7гн-2020 |
| ИТОГО | | 14,4 | 18,5 | 71,6 | 456 | 0,12 | 2,3 | 0,03 | 0 | 199,3 | 50 | 242,2 | 2,9 | |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| борщ со сметаной | 250 | 6,8 | 15 | 10,6 | 185,2 | 0,05 | 10,3 | 0 | 0,0004 | 135 | 16 | 53 | 0,2 | 54-2с-2020 |
| котлета рыбная | 90 | 3,9 | 9,1 | 9,6 | 156 | 0,07 | 0,4 | 0,02 | 0,0001 | 116 | 13 | 184 | 0,6 | 54-3р-2020 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------|
| салат из капусты | 60 | 3,5 | 9,2 | 7 | 168 | 0,015 | 4,5 | 0,038 | 0,005 | 126 | 0,8 | 83,3 | 0,28 | пром |
| суп с фасоли | 250 | 7,7 | 5,8 | 16,8 | 164,7 | 2,01 | 5,4 | 0,05 | 0,002 | 40 | 26,1 | 87 | 0,01 | 59с-2020 |
| курица отварная | 90 | 5,04 | 6,7 | 31,4 | 135 | 1,04 | 0 | 0,06 | 0,003 | 126,6 | 54,6 | 58,7 | 0,7 | 54-21м-2020 |
| макаронны отварные | 150 | 5 | 10,3 | 35 | 208 | 0,36 | 0 | 0,02 | 0 | 256 | 10 | 52 | 0,24 | 54-1г-2020 |
| напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,3 | 12,4 | 54,5 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 114 | 0,8 | 54-14хн-2020 |
| хлеб ржаной | 80 | 1,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 6 | 3 | 0 | 0 | пром |
| ИТОГО | | 23,8 | 31,7 | 117,2 | 742,6 | 3,45 | 13,9 | 0,158 | 0,01 | 524,6 | 102,5 | 395 | 2,03 | |

I полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-----|------------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|------------|------|
| груша | 185 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,06 | 20 | 0 | 0 | 32 | 18 | 22 | 0,4 | пром |
| ИТОГО | | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,06 | 20 | 0 | 0 | 32 | 18 | 22 | 0,4 | |

Ужин

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|-------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|----------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
| икра кабачковая | 60 | 3,6 | 1,4 | 5,3 | 101 | 0,03 | 2 | 0,062 | 0 | 31 | 0,3 | 72 | 0,9 | пром |
| Бутерброд с маслом | 50/10 | 5,4 | 5,4 | 13,4 | 99 | 0,03 | 0 | 0 | 0,002 | 8,4 | 11,2 | 37,9 | 0,93 | 54-19з-2020 |
| запеканка картофельная с мясом | 200 | 16,4 | 4,72 | 45,8 | 280 | 0,065 | 4 | 0,34 | 0,008 | 25 | 23,75 | 111,45 | 0,5 | 54-13м-2020 |
| чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 6,7 | 27,6 | 0,3 | 3 | 0,03 | 0 | 8 | 5 | 10 | 3,1 | 54-3гн-2020 |
| Хлеб | 50 | 3,4 | 0,5 | 21 | 107 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 28,5 | 38 | 27,5 | 1,35 | пром |
| ИТОГО | | 29,1 | 12,12 | 92,2 | 614,6 | 0,525 | 9 | 0,432 | 0,01 | 100,9 | 78,25 | 258,85 | 6,78 | |

2 ужин

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|------------|
| ватрушка с творогом | 50 | 6,8 | 12,4 | 16,1 | 205 | 0,08 | 11,8 | 0,02 | 0,007 | 12,2 | 4,5 | 17,35 | 0,07 | 54-1в-2020 |
| снежок | 150 | 5,49 | 2,5 | 9,09 | 101,7 | 0,09 | 2,7 | 0,02 | 0,006 | 115 | 6,1 | 27,1 | 0,8 | пром |
| ИТОГО | | 12,29 | 14,9 | 25,19 | 306,7 | 0,17 | 14,5 | 0,04 | 0,013 | 127,2 | 10,6 | 44,45 | 0,87 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-----------|------------|---------------|-------------|------------|-------------|-----------|--|
| ВСЕГО ЗА 3^й ДЕНЬ | | 77 | 79 | 335 | 2550 | 12 | 60 | 0,7 | 0,0392 | 1100 | 250 | 1100 | 12 | |
|------------------------------------|--|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-----------|------------|---------------|-------------|------------|-------------|-----------|--|

4 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| Бутерброд с маслом | 50/10 | 5,4 | 7,4 | 13,4 | 199 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 11,2 | 37,9 | 0,93 | 54-19з-2020 |
| суп молочный с макаронными | 200 | 5,3 | 5,5 | 18,4 | 244,4 | 0,2 | 1,1 | 0,0005 | 0,003 | 205 | 16 | 71 | 0,45 | 54-19к-2020 |
| чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 1 | 3 | 0,3 | 52гн-2020 |
| сыр | 10 | 0,23 | 0,3 | 0,09 | 37,1 | 0,02 | 0 | 0 | 0,0012 | 3,9 | 4,45 | 47,8 | 0,05 | 51з-2020 |
| ИТОГО | | 11,03 | 13,2 | 46,89 | 440,5 | 0,22 | 1,1 | 0,0005 | 0,0042 | 228,3 | 32,65 | 159,7 | 1,73 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|--------|-------|-------|-------|------|--------------|
| салат из свежей капусты | 60 | 1,68 | 2,08 | 2,4 | 59 | 0,03 | 6,48 | 0 | 0,0023 | 45 | 7 | 34 | 0,33 | 54-8з-2020 |
| суп по крестьянски с рисом | 250 | 7,2 | 6,5 | 14,9 | 169,8 | 0,03 | 11,2 | 0,01 | 0,0014 | 119 | 24 | 132 | 0,76 | 54-11с-2020 |
| гуляш из говядины | 60 | 11,9 | 8,3 | 32 | 194 | 0,03 | 0 | 0 | 0,0026 | 107 | 18 | 88,7 | 1 | 54-2м-2020 |
| каша гречневая | 200 | 8,2 | 6,5 | 34,34 | 262,5 | 0,07 | 11 | 0,04 | 0,0002 | 121 | 20 | 106 | 1,2 | 54-4г-2020 |
| Кисель | 200 | 1,4 | 0 | 39 | 130 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,1 | 54-10хн-2020 |
| хлеб ржаной | 80 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 6 | 3 | 0 | 0 | пром |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | 3,39 | |
| 1. Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| яблоко | 185 | 0,8 | 0 | 19,6 | 94 | 0,06 | 20 | 0 | 0,004 | 32 | 18 | 22 | 0,4 | пром |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | 0,4 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| помидор нарезка | 60 | 0,5 | 1,12 | 5,6 | 58 | 0,14 | 7 | 0,5 | 0,0029 | 6 | 10 | 56 | 1 | пром |
| Бутерброд с маслом | 50/10 | 5,4 | 5,4 | 13,4 | 99 | 0,03 | 0 | 0,02 | 0 | 53,4 | 11,2 | 37,9 | 0,93 | 54-19з-2020 |
| жаркое по домашнему с мясом | 200 | 9 | 19,32 | 31,5 | 306,3 | 0,1 | 0 | 0 | 0,003 | 124 | 13 | 107 | 0,1 | 54-9м-2020 |
| чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 28 | 1 | 54-2гн-2020 |
| хлеб | 50 | 3,4 | 0,5 | 21 | 107 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 18 | 36 | 27 | 1,35 | пром |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | 4,38 | |
| 2. ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| йогурт | 150 | 3,78 | 6 | 8 | 1,7 | 0,24 | 2 | 0 | 0,0117 | 131 | 24 | 96 | 1,04 | пром |
| булочка домашняя | 50 | 6,8 | 7 | 14,08 | 205 | 0,08 | 0,02 | 0,04 | 0,0017 | 122,2 | 12 | 40,5 | 0,3 | 54-1в-2020 |
| ИТОГО | | 10,58 | 13 | 22,08 | 206,7 | 0,32 | 2,02 | 0,04 | 0,0134 | 253,2 | 36 | 136,5 | | |
| ВСЕГО ЗА 5^й ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | 12 | |
| 7. День | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Сырники со сгущенным молоком | 50/20 | 10,7 | 7,3 | 11,7 | 220 | 0,06 | 6 | 0,01 | 0,0006 | 146 | 14 | 100 | 0,1 | 54-6т-2020 |
| Бутерброд с маслом | 50/10 | 5,4 | 5,4 | 23,4 | 99 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 11,2 | 37,9 | 0,93 | 54-19з-2020 |
| чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,4 | 8,6 | 152,9 | 0 | 3 | 0 | 0 | 8 | 5 | 10 | 0 | 54-6гн-2020 |
| Сыр | 10 | 0,23 | 0,3 | 0,09 | 37,1 | 0,02 | 0 | 0 | 0,0001 | 3,9 | 4,45 | 27,8 | 0,55 | 54-1з-2020 |
| ИТОГО | | 17,83 | 14,4 | 43,79 | 509 | 0,18 | 9 | 0,01 | 0,0007 | 166,3 | 34,65 | 175,7 | 1,58 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-------|------|-------|-------|-------|------|-----|------|--------|-------|------|-------|------|-------------|
| фасоль консерв. | 60 | 3,6 | 2,1 | 1,8 | 121 | 0,03 | 2,2 | 0,04 | 0,0003 | 37 | 13 | 30 | 0,2 | пром |
| суп с фрикадельками | 250 | 8,7 | 10,3 | 16,5 | 231,1 | 0,13 | 1,2 | 0,01 | 0,0001 | 109 | 34 | 112 | 0,76 | 54-11г-2020 |
| рыба тушеная | 80 | 10,5 | 6 | 41,32 | 106,2 | 0,07 | 7,8 | 0,03 | 0,004 | 131 | 20 | 148 | 1,2 | 54-7р-2020 |
| картофельное пюре | 150 | 3 | 5,7 | 23,7 | 158,3 | 0,1 | 2,2 | 0,04 | 0,006 | 54 | 43 | 103 | 1,5 | 54-11г-2020 |
| компот с/ф | 200 | 0,6 | 0 | 22,7 | 93,2 | 0,04 | 12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 54-7хн-2020 |
| хлеб ржаной | 80 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 6 | 3 | 0 | 0 | пром |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | |
| I Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Апельсин | 185 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 0,08 | 10 | 0 | 0,0004 | 68 | 16 | 46 | 0,6 | пром |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 50/10 | 5,4 | 5,4 | 29,66 | 199 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 5,8 | 37,9 | 0,7 | 54-19з-2020 |
| икра кабачковая | 60 | 0,56 | 1,8 | 5,25 | 53 | 0,02 | 6,7 | 0,01 | 0,003 | 15,8 | 9,75 | 28,5 | 0,53 | пром |
| котлета мясная | 75 | 5,57 | 16,02 | 11,4 | 209 | 0,1 | 2,5 | 0,01 | 0,0004 | 84,5 | 7,8 | 109,8 | 0,93 | 54-4м-2020 |
| макароны отварные | 150 | 5 | 10,3 | 35 | 208 | 0,16 | 5,1 | 0,05 | 0,0001 | 0 | 25 | 252 | 1,45 | 54-1г-2020 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 35 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 8 | 1 | 54-2гн-2020 |
| Хлеб | 50 | 3,4 | 0,5 | 21 | 107 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 18,5 | 19 | 27,5 | 0,35 | пром |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 150 | 4,6 | 3,2 | 9,4 | 49,1 | 0,04 | 5,3 | 0,5 | 0,0484 | 112,9 | 10 | 0 | 0,7 | пром |
| печенье | 20 | 1,8 | 2,4 | 8,6 | 57,7 | 0,02 | 6,8 | 0 | 0,0008 | 7 | 5 | 21,6 | 0,5 | пром |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | |
| ВСЕГО ЗА 7^й ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| Вдень | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 50/10 | 5,4 | 5,4 | 4,4 | 199 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 11,2 | 37,9 | 0,93 | 54-19з-2020 |
| Повидло | 20 | 0,6 | 2,3 | 19,1 | 83,5 | 0,1 | 3,6 | 0 | 0 | 30 | 0 | 73 | 0,7 | пром |
| каша пшеница молочная | 200 | 8,4 | 11,5 | 38,8 | 292,1 | 0,04 | 1,4 | 0,05 | 0,0001 | 144 | 23 | 193 | 1,2 | 54-6к-2020 |
| чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 1 | 3 | 0,3 | 54-2гн-2020 |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| кукуруза консервированная | 60 | 0,6 | 7,1 | 8,1 | 79,1 | 0,03 | 4 | 0,01 | 0,0004 | 21 | 3 | 38 | 0,7 | пром |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-------|-------|------|-------|--------|------|-------|------|--------|--------|-------|-------|------|--------------|
| суп гороховый | 250 | 7,9 | 3,9 | 14,3 | 124,1 | 0,1 | 7,9 | 0,03 | 0,0008 | 91 | 48 | 166 | 0,01 | 54-12с-2020 |
| бефстроганов из мяса | 90 | 15,2 | 13,1 | 2,5 | 188,4 | 0,06 | 2,04 | 0,03 | 0,005 | 111 | 20 | 143 | 0,8 | 54-1м-2020 |
| каша рисовая рассып. | 150 | 3,06 | 5,2 | 38,1 | 213,5 | 0,03 | 0,8 | 0,04 | 0,003 | 105 | 23 | 110 | 0,5 | 54-6г-2020 |
| напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,3 | 12,4 | 54,5 | 0,01 | 2 | 0 | 0,0001 | 5 | 2 | 8 | 0,4 | 54-14хн-2020 |
| хлеб ржаной | 80 | 2,64 | 0,48 | 3,68 | 72,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 0 | 1 | пром |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | 3,41 | |
| 1. Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 185 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,06 | 20 | 0 | 0,004 | 32 | 18 | 22 | 0,4 | пром |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | 0,3 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| огурец нарезка | 60 | 1,6 | 0 | 0 | 60,9 | 0,1 | 0,35 | 0,01 | 0,004 | 61,44 | 9 | 7,7 | 1,8 | 54-2з-2020 |
| Бутерброд с маслом | 50/10 | 5,4 | 5,4 | 16,84 | 99 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 84 | 11,2 | 137 | 0,93 | 519з-2020 |
| макароньы с сыром | 150 | 7,7 | 7,1 | 30,6 | 216,5 | 0,06 | 0,02 | 0,5 | 0,008 | 160 | 8 | 117 | 0,8 | 54-3г-2020 |
| чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 8 | 0,1 | 54-19з-2020 |
| Хлеб | 50 | 3,4 | 0,5 | 21 | 67 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 18,5 | 42 | 27,5 | 0,35 | пром |
| ИТОГО | | | | | | 0,29 | 1,37 | 0,51 | 0,012 | 323,94 | 74,2 | 297,2 | 1,98 | |
| 2. ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 0,6 | 0 | 0 | 110 | 0,24 | 6,29 | 0 | 0,0042 | 39,26 | 0 | 0 | 0,4 | пром |
| булочка домашняя | 80 | 0,1 | 0,05 | 15,9 | 66,72 | 0,11 | 11,6 | 0,03 | 0,0004 | 162,4 | 23,6 | 8,9 | 0,64 | 54-1в-2020 |
| ИТОГО | | 0,7 | 0,05 | 15,9 | 176,72 | 0,35 | 17,89 | 0,03 | 0,0046 | 201,66 | 23,6 | 8,9 | 1,04 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | 39,2 | 233,4 | 1,2 | 60 | 0,7 | 0,033 | 1100 | 230 | 1100 | 12 | |
| Удобр | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| каша овсянная вязкая молочная | 200 | 8,3 | 12,6 | 36,8 | 294,2 | 0,06 | 1,5 | 0,05 | 0,0001 | 143 | 21 | 151 | 0,44 | 54-9к-2020 |
| Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,3 | 12,4 | 106,7 | 0,04 | 1,3 | 0,2 | 0 | 61 | 17 | 110 | 0,8 | 54-7гн-2020 |
| сыр | 10 | 0,23 | 0,3 | 0,09 | 37,1 | 0,02 | 0 | 0 | 0,0001 | 3,9 | 4,45 | 27,8 | 0,55 | 54-1з-2020 |
| Бутерброд с маслом | 50/10 | 5,4 | 5,4 | 43,4 | 199 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 11,2 | 37,9 | 0,93 | 54-19з-2020 |
| ИТОГО | | 14,73 | 17,4 | 77,09 | 606,1 | 0,15 | 2,8 | 0,25 | 0,0002 | 215,3 | 53,65 | 326,7 | 2,72 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| щи с мясом со сметаной | 250 | 5,55 | 8,9 | 7,8 | 183 | 0,06 | 18,5 | 0 | 0,002 | 167 | 22 | 147 | 0,8 | 54-1с-2020 |
| Котлета рыбная | 90 | 5,9 | 12,1 | 9,6 | 113 | 0,1 | 14,4 | 0,02 | 0,0006 | 161 | 13 | 160 | 0,6 | 54-3р-2020 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| картофельное пюре | 150 | 3 | 5,7 | 23,7 | 158,3 | 0,14 | 5,1 | 0,01 | 0,001 | 139 | 19 | 86 | 0,87 | 54-11г-2020 |
| компот с черносливом | 200 | 0,8 | 0,2 | 25,7 | 108,1 | | | | | | | | | 54-3хн-2020 |
| хлеб ржаной | 80 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 6 | 3 | 0 | 0 | пром |
| икра кабачковая | 60 | 0,28 | 0,8 | 1,28 | 65,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,004 | 51,2 | 8 | 44 | 1,05 | пром |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Полдень | | | | | | | | | | | | | | |
| Банан | 180 | 3 | 1 | 42 | 150 | 0,08 | 10 | 0 | 0,008 | 16 | 34 | 6 | 0,2 | пром |
| ИТОГО | | 3 | 1 | 42 | 150 | 0,08 | 10 | 0 | 0,008 | 16 | 34 | 6 | 0,2 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо отварное | 80 | 4,78 | 4,05 | 0,25 | 56,6 | 0,08 | 0,4 | 0,4 | 0,006 | 121 | 18 | 80 | 2,2 | 54-6о-2020 |
| Бутерброд с маслом | 50/10 | 5,4 | 5,4 | 19,4 | 199 | 0,03 | 4,2 | 0 | 0,0002 | 8,4 | 11,2 | 37,9 | 0,93 | 54-19з-2020 |
| запеканка творожно рисовая со сгущенным молоком | 150/20 | 24,2 | 16,2 | 22,5 | 332,4 | 0,09 | 0,6 | 0,02 | 0,0009 | 143 | 28 | 107 | 0,6 | 54-1т-2020 |
| Чай с сахаром | 200 | 1,4 | 0 | 15 | 110 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 8 | 0 | 54-2гн-2020 |
| Хлеб | 50 | 2 | 0,3 | 22,6 | 39,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 11,1 | 5,4 | 16,5 | 0,8 | пром |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Йогурт | 150 | 5,4 | 2,8 | 7,05 | 97 | 0,08 | 2 | 0 | 0,0028 | 31 | 17,7 | 40,5 | 0,93 | пром |
| вафли | 20 | 1,3 | 1,1 | 32 | 56,1 | 0,11 | 2 | 0 | 0,0043 | 24 | 2 | 40,4 | 0,3 | пром |
| ИТОГО | | 6,7 | 3,9 | 39,05 | 153,1 | 0,19 | 4 | 0 | 0,0051 | 55 | 19,7 | 80,9 | 1,23 | |
| ВСЕГО ЗА 9^й ДЕНЬ | | 77 | 79 | 335 | 2350 | 1,2 | 60 | 0,7 | 0,03 | 1100 | 250 | 1100 | 12 | |
| 10 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр | 10 | 0,23 | 0,3 | 0,09 | 37,1 | 0,02 | 0 | 0 | 0,0001 | 3,9 | 4,45 | 27,8 | 0,05 | 54-1з-2020 |
| Бутерброд с маслом | 50/10 | 3,4 | 3,4 | 43,4 | 199 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 11,2 | 37,9 | 0,93 | 54-19з-2020 |
| каша "дружба" молочная | 200 | 4,9 | 6,9 | 24,6 | 279,9 | 0,1 | 1,1 | 0,05 | 0,0003 | 205 | 26 | 71 | 0,45 | 54-16к-2020 |
| Кофейный напиток | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,1 | 90,8 | 0,04 | 0,3 | 0,02 | 0 | 126 | 14 | 90 | 0,1 | 54-9гн-2020 |
| ИТОГО | | 13,53 | 16,1 | 83,09 | 606,8 | 0,19 | 1,4 | 0,07 | 0,0004 | 343,3 | 55,65 | 236,7 | 1,53 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 85,6 | 0 | 4,3 | 0 | 0,0002 | 32 | 21 | 40 | 0,2 | 54-13з-2020 |
| Суп с клетками | 250 | 8,96 | 14 | 26,2 | 123,8 | 0,08 | 0,8 | 0,01 | 0,0001 | 128 | 20 | 62 | 0,8 | 54-6с-2020 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|--------|-------|-------|-------|------|-------------|
| курица отварная | 80 | 19,3 | 1,4 | 1 | 192,5 | 0,1 | 0 | 0 | 0,0003 | 124 | 13 | 57 | 1,2 | 54-21м-2020 |
| каша перловая | 150 | 4,4 | 5,9 | 33,6 | 205,6 | 0,04 | 0,6 | 0,05 | 0,0004 | 67,87 | 12 | 75 | 0,9 | 54-5г-2020 |
| компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0 | 10,2 | 92,5 | 0,01 | 1,8 | 0 | 0,0009 | 4,5 | 7,2 | 61,8 | 0,36 | 54-4хн-2020 |
| хлеб ржаной | 80 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 6 | 3 | 0 | 1,3 | пром |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | 233,8 | 5,76 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Апельсин | 180 | 0,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 0,08 | 20 | 0 | 0,0004 | 68 | 26 | 46 | 0,6 | пром |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | 46 | 0,6 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 50/10 | 3,4 | 5,4 | 43,4 | 199 | 0,03 | 17 | 0 | 0,001 | 8,4 | 11,2 | 37,9 | 0,93 | 54-19з-2020 |
| помидор нарезка | 50 | 1,8 | 11,3 | 2,5 | 46 | 0,1 | 0,35 | 0,01 | 0,0004 | 61,44 | 18,4 | 7,7 | 0,4 | пром |
| жаркое по домашнему с мясом | 200 | 20,4 | 15,8 | 20,6 | 284 | 0,19 | 7,9 | 0,02 | 0,0006 | 37,79 | 14 | 165 | 1,1 | 54-9м-2020 |
| чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 84 | 0 | 1 | 0 | 0 | 5 | 4 | 18 | 1 | 54-3гн-2020 |
| Хлеб | 50 | 2 | 0,3 | 12,6 | 64,2 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 11,1 | 4,4 | 16,5 | 0,8 | пром |
| ИТОГО | | | | | | | | | | 111,3 | 37 | 245,1 | 4,23 | |
| 10 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Снежок | 150 | 5 | 1,42 | 33,23 | 62 | 0,08 | 2 | 0,5 | 0,0248 | 152 | 20,6 | 196 | 0,27 | пром |
| ватрушка творожная | 50 | 6,8 | 12,6 | 16,1 | 145,6 | 0,08 | 2,85 | 0,04 | 0,0005 | 50,6 | 19,55 | 90,4 | 0,61 | 54-1в-2020 |
| ИТОГО | | 7,6 | 14,02 | 49,33 | 207,6 | 0,16 | 4,85 | 0,54 | 0,0253 | 202,6 | 40,15 | 286,4 | 0,88 | |
| ВСЕГО ЗА 10^й ДЕНЬ | | | | | | | 60 | | 7,03 | 1100 | 250 | 1100 | 12 | |
| 11 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| сыр | 10 | 0,23 | 0,3 | 0,09 | 37,1 | 0,02 | 0 | 0 | 0,0012 | 3,9 | 4,45 | 27,8 | 0,05 | 54-1з-2020 |
| Бутерброд с маслом | 50/10 | 5,4 | 3,4 | 4,4 | 199 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 5,2 | 37,9 | 0,93 | 54-19з-2020 |
| каша манная молочная | 200 | 8,3 | 12,6 | 33,1 | 294,2 | 0,1 | 1 | 0,04 | 0,0003 | 104 | 18 | 101 | 0,2 | 54-9к-2020 |
| чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,32 | 0,01 | 0 | 87 | 5 | 90 | 0,4 | 54-6гн-2020 |
| ИТОГО | | 15,43 | 11,6 | 53,49 | 611,3 | 0,19 | 2,32 | 0,05 | 0,0015 | 203,3 | 32,65 | 256,7 | 1,58 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| огурец в нарезке | 60 | 0,6 | 0 | 1,11 | 9,1 | 0,03 | 9 | 0,01 | 0,0005 | 21 | 13 | 50 | 0,7 | 54-2з-2020 |
| Суп с фасолью | 250 | 13,97 | 5,5 | 21,02 | 268,8 | 0,03 | 6,8 | 0,01 | 0,0002 | 190 | 4 | 130 | 1,94 | 54-9с-2020 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-------|------|------|-------|--------|------|------|------|--------|-------|-------|------|------|-------------|
| капуста тушенная с мясом | 200 | 11,8 | 8,1 | 25,1 | 243,28 | 0,05 | 8,2 | 0,24 | 0,0015 | 203,9 | 22,6 | 249 | 0,5 | 54-10м-2020 |
| компот с изюмом | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110,2 | 0,47 | 0 | 0 | 0,0238 | 1 | 0 | 0 | 0,1 | 54-6хн-2020 |
| хлеб ржаной | 80 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 6 | 3 | 0 | 0 | пром |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| груша | 185 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,06 | 20 | 0 | 0,0004 | 32 | 18 | 22 | 0,4 | пром |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| зеленый горошек | 60 | 1 | 5,1 | 0,6 | 56 | 0,02 | 8 | 0 | 0,0004 | 31 | 12 | 30 | 0 | пром |
| Бутерброд с маслом | 50/10 | 5,4 | 5,4 | 34,4 | 199 | 0,03 | 0 | 0,24 | 0,0008 | 108,3 | 11,2 | 37,9 | 0,93 | 54-19з-2020 |
| запеканка картофельная с курицей | 220 | 16,2 | 7,9 | 34,7 | 318,8 | 0,04 | 2 | 0,01 | 0,0004 | 203 | 16 | 172 | 0,7 | 54-12м-2020 |
| чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 2 | 3 | 0,3 | 54-2гн-202 |
| Хлеб | 50 | 3,4 | 0,5 | 21 | 84 | 0,1 | 60 | 0 | 0 | 18,5 | 39 | 27,4 | 1,35 | пром |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| йогурт | 150 | 5 | 3,2 | 3,6 | 146,9 | 0,04 | 1 | 0,01 | 0,0003 | 71 | 8,55 | 90 | 1 | пром |
| печенье | 20 | 0,16 | 0,01 | 6,1 | 43,28 | 0,04 | 2,68 | 0,03 | 0,0002 | 0 | 35 | 32 | 2,5 | пром |
| ИТОГО | | 5,16 | 3,21 | 9,7 | 190,18 | 0,08 | 3,68 | 0,04 | 0,0005 | 71 | 43,55 | 122 | 3,5 | |
| ВСЕГО ЗА 11^И ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| каша рисовая молочная | 200 | 9,6 | 7,4 | 30,8 | 292,1 | 0,07 | 1,3 | 0,05 | 0,0005 | 132 | 20 | 121 | 0,44 | 54-6к-2020 |
| чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30,2 | 1 | 36 | 0,3 | 54-2гн-2020 |
| Бутерброд с маслом | 50/10 | 6 | 5,4 | 27,51 | 199 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 11,2 | 37,9 | 0,93 | 54-19з-2020 |
| Сыр | 10 | 0,23 | 0,3 | 0,09 | 37,1 | 0,02 | 0 | 0 | 0,0001 | 3,9 | 4,45 | 27,8 | 0,55 | 54-1з-2020 |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| фасоль консервированная | 60 | 2,4 | 1,1 | 17,9 | 71,9 | 0,05 | 7,2 | 0,16 | 0,0003 | 30 | 22,6 | 27,4 | 1,7 | пром |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-------|-------|------|-------|-------|------|-----|------|--------|-------|------|-------|------|-------------|
| щи со сметаной | 250 | 7,4 | 8,4 | 31,2 | 202 | 0,1 | 5,3 | 0,01 | 0,0005 | 261 | 29,4 | 167,8 | 0,8 | 54-1с-2020 |
| картофельное пюре | 150 | 10,86 | 6,6 | 16,4 | 138 | 0,14 | 5,1 | 0,05 | 0,002 | 139 | 19 | 186 | 1,05 | 54-11г-2020 |
| Котлета мясная | 90 | 7,9 | 13,2 | 31,3 | 270 | 0,2 | 5 | 0,01 | 0,0002 | 121 | 36 | 148 | 0,3 | 54-4м-2020 |
| сок | 200 | 1 | 0 | 0 | 110 | 0,04 | 8 | 0 | 0 | 40 | 0 | 23 | 0,4 | пром |
| хлеб ржаной | 80 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 6 | 3 | 0 | 0 | пром |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| банан | 180 | 3 | 1 | 42 | 150 | 0,08 | 20 | 0 | 0,0008 | 16 | 40 | 56 | 1,2 | пром |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 50/10 | 5,4 | 5,4 | 22 | 199 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 11,2 | 37,9 | 0,53 | 54-19з-2020 |
| помидор нарезка | 60 | 4,5 | 0,1 | 3,1 | 11,4 | 0,04 | 2,9 | 0,1 | 0,0002 | 41 | 15 | 82,6 | 1 | 54-3з-2020 |
| плов с курицей | 200 | 7,97 | 18,1 | 15,1 | 160 | 0,05 | 2,6 | 0,02 | 0,0007 | 150,4 | 19 | 61 | 0,8 | 54-14м-2020 |
| чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 0,1 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 24,2 | 4 | 41 | 1 | 54-2гн-2020 |
| Хлеб | 50 | 3,4 | 0,5 | 17 | 84 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 18,5 | 5 | 27,5 | 0,3 | пром |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| снежок | 150 | 6 | 2 | 8 | 80 | 0,05 | 2 | 0 | 0,0247 | 40 | 9,15 | 19,1 | 0 | пром |
| коржик молочный | 80 | 2,6 | 4,4 | 25,7 | 152,4 | 0,1 | 0,6 | 0,3 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0,7 | 54-2в-2020 |
| ИТОГО | | 8,6 | 6,4 | 33,7 | 232,4 | 0,15 | 2,6 | 0,3 | 0,0247 | 70 | 9,15 | 19,1 | 0,7 | |
| ВСЕГО ЗА 12^й ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| сыр | 10 | 0,23 | 0,3 | 0,09 | 37,1 | 0,02 | 0 | 0 | 0,012 | 3,9 | 4,45 | 27,8 | 0,55 | 54-1з-2020 |
| суп молочный с макаронными | 200 | 6,6 | 6,9 | 23 | 222,1 | 0,08 | 1,3 | 0,08 | 0,004 | 226 | 30 | 140 | 0,56 | 54-19к-2020 |
| Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,3 | 12,4 | 106,7 | 0,04 | 1,3 | 0,2 | 0 | 124 | 27 | 60 | 0,8 | 54-7гн-2020 |
| Бутерброд с маслом | 50/10 | 5,4 | 5,4 | 26,8 | 199 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 11,2 | 37,9 | 0,93 | 54-19з-2020 |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,6 | 0,03 | 9 | 0,01 | 0,005 | 21 | 3 | 38 | 0,7 | 54-13з-2020 |
| рассольник домашний | 250 | 2,5 | 6,1 | 36,6 | 231,3 | 0,09 | 8,7 | 0,04 | 0,002 | 190 | 16 | 106 | 0,9 | 54-4с-2020 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--------|------|------|-------|-------|------|------|------|--------|------|------|-------|------|--------------|
| макаронны отварные | 150 | 5 | 5,3 | 35 | 208 | 0,06 | 12 | 0 | 0,008 | 100 | 8 | 86 | 0,8 | 54-1г-2020 |
| тефтели мясные | 60 | 8,4 | 6 | 47 | 206,1 | 0,04 | 2 | 0,1 | 0,004 | 150 | 16 | 82 | 0,7 | 54-8м-2020 |
| кисель | 200 | 0,2 | 0,1 | 12,5 | 51,6 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 64 | 1 | 54-10хн-2020 |
| хлеб ржаной | 60 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 6 | 3 | 1,4 | 0 | пром |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 день | | | | | | | | | | | | | | |
| яблоко | 185 | 0,8 | 0 | 19,6 | 94 | 0,06 | 10 | 0 | 0,004 | 30 | 18 | 22 | 0,4 | пром |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 50/10 | 5,4 | 5,4 | 22 | 199 | 0,03 | 0 | 0 | 0,0006 | 8,4 | 11,2 | 37,9 | 0,93 | 54-19з-2020 |
| голубцы ленивые | 100 | 18,6 | 3,4 | 20 | 122 | 0,1 | 0,3 | 0,25 | 0,0007 | 129 | 13 | 181 | 0,4 | 54-3м-2020 |
| каша гречневая | 150 | 8,2 | 6,5 | 12,8 | 262,5 | 0,3 | 0 | 0,02 | 0,29 | 46 | 39 | 46 | 0,24 | 54-4г-2020 |
| чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 28 | 1 | 54-3гн-2020 |
| Хлеб | 50 | 3,4 | 0,5 | 11 | 87 | 0,1 | 0 | 0 | 0,0087 | 18,5 | 37,6 | 27,5 | 1,35 | пром |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 день | | | | | | | | | | | | | | |
| вафли | 20 | 0,85 | 2,54 | 19,1 | 83,5 | 0,1 | 3,7 | 0 | 0 | 21,6 | 1,85 | 60 | 0,7 | пром |
| йогурт | 150 | 3,08 | 2,4 | 12,13 | 94,5 | 0 | 11,7 | 0 | 0,008 | 7,2 | 2,7 | 54,5 | 0,04 | пром |
| ИТОГО | | 3,93 | 4,94 | 31,23 | 178 | 0,1 | 15,4 | 0 | 0,008 | 28,8 | 4,55 | 114,5 | 0,74 | |
| ВСЕГО ЗА 13^й ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 50/10 | 5,4 | 5,4 | 26,8 | 199 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 11,2 | 37,9 | 0,93 | 54-19з-2020 |
| сырники творожные со сгущен.мол. | 150/20 | 6,9 | 5 | 3,4 | 306 | 0,08 | 0,4 | 0,3 | 0,006 | 121 | 18 | 130 | 2,2 | 54-6г-2020 |
| Кофейный напиток | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 121 | 14 | 90 | 0,1 | 54-9гн-2020 |
| Сыр | 10 | 3,51 | 4,5 | 0 | 50,5 | 0,02 | 0 | 0 | 0,0012 | 3,9 | 4,45 | 27 | 0,55 | 54-1з-2020 |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| икра кабачковая | 50 | 2 | 3,7 | 2,6 | 98,3 | 0,03 | 9 | 0,01 | 0,003 | 21 | 13 | 38 | 0 | пром |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|--------|-------|-------|-------|------|-------------|
| суп по крестьянски с рисом | 250 | 8,9 | 6,8 | 84,1 | 216,9 | 0,06 | 8 | 0,01 | 0,0003 | 150 | 18 | 109 | 1,9 | 54-11с-2020 |
| рыба тушеная с овощами | 80 | 13,1 | 9 | 51,4 | 178 | 0,17 | 0 | 0,03 | 0,0004 | 131 | 20 | 108 | 0,2 | 54-11р-2020 |
| картофельное пюре | 150 | 4,96 | 3,6 | 23,4 | 202 | 0,07 | 6 | 0,13 | 0,0007 | 146 | 11 | 108 | 0,9 | 54-11г-2020 |
| компот с/ф | 200 | 0,1 | 0 | 16,2 | 121 | 0,02 | 2 | 0 | 0,0001 | 18 | 7 | 12 | 0,2 | 54-7хн-2020 |
| хлеб ржаной | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 6 | 3 | 0 | 0,8 | пром |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Апельсин | 185 | 1,8 | 0,4 | 6,2 | 86 | 0,08 | 20 | 0 | 0,0004 | 68 | 26 | 46 | 0,6 | пром |
| ИТОГО | | 1,8 | 0,4 | 6,2 | 86 | 0,08 | 20 | 0 | 0,0004 | 68 | 26 | 46 | 0,6 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 50/10 | 5,4 | 5,4 | 23,4 | 99 | 0,03 | 0 | 0 | 0,0155 | 8,4 | 11,2 | 37,9 | 0,93 | 54-19з-2020 |
| огурец в нарезке | 60 | 0,1 | 4,6 | 3,82 | 46 | 0,054 | 5,35 | 0,01 | 0,0003 | 61,44 | 6,4 | 65 | 0,8 | 54-2з-2020 |
| котлета мясная | 80 | 9,65 | 22,24 | 8,2 | 209 | 0,013 | 1,6 | 0,1 | 0,0004 | 14 | 28 | 15 | 0,6 | 54-4м-2020 |
| каша гречневая | 150 | 3,2 | 6,6 | 16,4 | 158 | 0,014 | 5,1 | 0,05 | 0,0008 | 111 | 7 | 36 | 0,8 | 54-6гг-2020 |
| чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 110 | 0,117 | 0 | 0 | 0,0001 | 39 | 19 | 86 | 0,05 | 54-2гн-2020 |
| Хлеб | 50 | 2,6 | 0,8 | 5,6 | 85 | 0,11 | 0 | 0 | 0,0001 | 20 | 14 | 65 | 0,1 | пром |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | 105,6 | 104,9 | 3,28 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 150 | 2,62 | 8,18 | 8,6 | 33,9 | 0,162 | 1,25 | 0,04 | 0,0001 | 6,51 | 6,15 | 28,4 | 0,1 | пром |
| печенье | 20 | 1,42 | 2,9 | 10,3 | 26 | 0,092 | 0 | 0,05 | 0,0006 | 4 | 2 | 60,8 | 0,24 | пром |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | 6,5 | 60,2 | 1,24 | |
| ВСЕГО ЗА 14^й ДЕНЬ | | | | | | | | | | | 250 | 1100 | 12 | |