

СОГЛАСОВАНО:

И.о. начальника ГО
территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по СК в Ипатовском районе
Ипатовском районе
356240, г. Михайловск, ул. Почтовая, д. 40
« 05 » августа 2023 год

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №30»
(наименование учреждения)
Директор _____ (Е.Н. Силина)
« 05 » августа 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:

Организатор питания
« 05 » августа 2023 год

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ИПАТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

Меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания

Главный технолог казенного учреждения «Центр по
техническому обслуживанию, капитальному ремонту
и безопасности образовательных учреждений»

Н. Котова

Н.В.Котова

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества(мг) | | | | | Витамины(мг) | | | | | Стоимость блюда (руб.) |
|-----------------------------|--|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | К | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Первая неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 ДЕНЬ (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82/2005 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | 1,93 | 5,92 | 11,64 | 114,06 | 363,08 | 47,03 | 24,65 | 52,72 | 1,11 | 250,01 | 0,02 | 0,04 | 0,69 | 19,99 | 7,35 |
| 258/2014 | Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным | 90/5 | 14,54 | 8,53 | 10,54 | 173,71 | 390,59 | 54,71 | 48,58 | 209,13 | 0,90 | 24,01 | 0,10 | 0,11 | 1,06 | 7,07 | 42,48 |
| 53/2007 | Картофель отварной, запеченный с растительным маслом | 150 | 3,39 | 5,17 | 27,63 | 170,97 | 962,76 | 16,95 | 38,99 | 98,31 | 1,53 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,20 | 33,90 | 10,49 |
| 399/2014 | Сок фруктовый | 1 шт./200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 240,00 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 4,00 | 20,36 |
| г/п | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 5,4 | 14,94 | 78,6 | 38,1 | 7,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 | 0 | 0 | 0 | 0,462 | 0 | 2,11 |
| г/п | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 | 28,2 | 10,2 | 12,3 | 36 | 0,69 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,17 |
| г/п | Фрукты (апельсины) | 1 шт./200 | 1,6 | 0,4 | 15 | 76 | 310 | 70 | 22 | 34 | 0,2 | 20 | 0,12 | 0,06 | 0,6 | 76 | 21,00 |
| 71/2005 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 84,6 | 13,8 | 8,4 | 25,2 | 0,36 | 6 | 0,018 | 0,024 | 0,12 | 6 | 6,68 |
| г/п | Вафли в индивидуальной упаковке | 50 | 0,75 | 0,25 | 10,5 | 48 | 174 | 4 | 21 | 14 | 0,18 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 5 | 8,37 |
| Итого за обед | | | 27,98 | 26,29 | 122,21 | 816,04 | 2591,33 | 238,49 | 194,42 | 508,26 | 8,25 | 300,02 | 0,26 | 0,24 | 5,53 | 151,96 | 121,00 |
| 2 ДЕНЬ (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 103/2005 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,81 | 2,91 | 20,71 | 121,53 | 475,90 | 15,10 | 24,05 | 63,50 | 0,80 | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 1,08 | 16,50 | 5,90 |
| 260/2005 | Гуляш | 90 | 16,46 | 15,16 | 2,55 | 208,28 | 275,92 | 15,18 | 19,17 | 142,81 | 2,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,34 | 2,25 | 45,53 |
| 302/2005 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 8,69 | 5,78 | 38,77 | 237,56 | 118,20 | 16,90 | 58,90 | 137,00 | 4,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 7,05 |
| 372/2014 | Компот из свежих плодов (яблоки) | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 94,60 | 111,80 | 6,80 | 3,60 | 4,40 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 5,37 |
| г/п | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 5,4 | 14,94 | 78,6 | 38,1 | 7,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 | 0 | 0 | 0 | 0,462 | 0 | 2,11 |
| г/п | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 | 28,2 | 10,2 | 12,3 | 36 | 0,69 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,17 |
| г/п | Фрукты (яблоки) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 556 | 32 | 18 | 22 | 4,4 | 10 | 0 | 0,04 | 0 | 20 | 17,00 |
| Итого за обед | | | 33,21 | 30,57 | 130,71 | 888,87 | 1604,12 | 103,98 | 146,52 | 430,61 | 13,34 | 210,00 | 0,00 | 0,04 | 5,78 | 42,75 | 85,14 |
| 3 ДЕНЬ (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 102/2005 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,97 | 5,52 | 20,14 | 155,67 | 474,89 | 38,74 | 35,51 | 87,55 | 1,87 | 250,01 | 0,18 | 0,04 | 1,26 | 11,63 | 5,92 |
| 619/2009 | Тефтели с соусом красным основным | 90/75 | 15,66 | 19,78 | 16,54 | 324,35 | 294,71 | 31,40 | 26,20 | 147,58 | 1,95 | 120,00 | 0,02 | 0,12 | 2,98 | 4,50 | 40,55 |
| 309/2005 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,35 | 4,40 | 35,62 | 206,90 | 64,46 | 15,87 | 8,32 | 45,38 | 0,62 | 23,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,79 |
| г/п | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 5,4 | 14,94 | 78,6 | 38,1 | 7,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 | 0 | 0 | 0 | 0,462 | 0 | 2,11 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| г/п | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 | 28,2 | 10,2 | 12,3 | 36 | 0,69 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,17 |
| 71/2005 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 84,6 | 13,8 | 8,4 | 25,2 | 0,36 | 6 | 0,018 | 0,024 | 0,12 | 6 | 6,68 |
| 376/2005 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 14,97 | 57,65 | 12,85 | 2,8 | 2,2 | 4,12 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,65 |
| г/п | Фрукты (бананы) | 1 шт./200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 696 | 16 | 84 | 56 | 0,18 | 40 | 0 | 0,1 | 0 | 20 | 16,00 |
| | Итого за обед | | 34,85 | 36,52 | 155,97 | 1077,87 | 1693,81 | 136,61 | 187,43 | 426,73 | 6,55 | 439,86 | 0,22 | 0,28 | 4,82 | 42,13 | 84,86 |
| | 4 ДЕНЬ (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88/2005 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 2,03 | 5,90 | 10,39 | 106,71 | 406,37 | 40,63 | 22,93 | 52,07 | 0,39 | 250,01 | 0,00 | 0,01 | 0,66 | 28,97 | 7,18 |
| 291/2005 | Плов из птицы | 225 | 25,85 | 20,23 | 39,74 | 467,50 | 362,18 | 43,38 | 38,96 | 208,46 | 3,05 | 280,80 | 0,14 | 0,23 | 9,00 | 3,00 | 33,00 |
| 399/2014 | Сок фруктовый (в ассортименте) в индивидуальной упаковке | 1 шт./200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 240,00 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | -2,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 4,00 | 20,36 |
| г/п | Хлеб пшеничный | 35 | 2,695 | 5,4 | 17,43 | 91,7 | 44,45 | 9,1 | 12,25 | 29,05 | 0,56 | 0 | 0 | 0 | 0,539 | 0 | 2,46 |
| г/п | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 | 28,2 | 10,2 | 12,3 | 36 | 0,69 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,17 |
| 71/2005 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 60 | 0,36 | 0,12 | 2,52 | 11,94 | 174 | 8,4 | 12 | 15,6 | 0,54 | 79,8 | 0,036 | 0,024 | 0,3 | 15 | 7,43 |
| | Итого за обед | | 33,92 | 32,21 | 100,54 | 824,15 | 1255,20 | 125,71 | 106,44 | 355,18 | 8,03 | 610,61 | 0,18 | 0,26 | 10,90 | 50,97 | 72,6 |
| | 5 ДЕНЬ (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 80/2014 | Суп картофельный с крупой | 250 | 2,12 | 2,85 | 17,31 | 104,33 | 466,20 | 15,60 | 23,50 | 59,65 | 0,77 | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 1,16 | 16,50 | 5,32 |
| 305/2014 | Котлета рубленая из птицы | 90 | 17,69 | 4,506 | 13,2578 | 165,626 | 227,69 | 12,82 | 66,306 | 135,77 | 1,352 | 61,78 | 0,0465 | 0,0465 | 7,5052 | 1,195 | 26,38 |
| 139/2005 | Капуста тушеная | 150 | 3,54 | 6,20 | 15,00 | 131,35 | 565,38 | 89,08 | 32,10 | 62,75 | 1,21 | 76,00 | 0,06 | 0,08 | 1,33 | 79,36 | 10,05 |
| 868/2009 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,00 | 31,76 | 126,40 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 6,46 |
| г/п | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 5,4 | 9,96 | 52,4 | 25,4 | 5,2 | 7 | 16,6 | 0,32 | 0 | 0 | 0 | 0,308 | 0 | 1,41 |
| г/п | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 | 28,2 | 10,2 | 12,3 | 36 | 0,69 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,17 |
| г/п | Фрукты (яблоки) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 556 | 32 | 18 | 22 | 4,4 | 10 | 0 | 0,04 | 0 | 20 | 17,0 |
| 71/2005 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 84,6 | 13,8 | 8,4 | 25,2 | 0,36 | 6 | 0,018 | 0,024 | 0,12 | 6 | 6,7 |
| | Итого за обед | | 28,59 | 20,18 | 118,65 | 736,81 | 1954,07 | 179,30 | 167,61 | 357,97 | 9,13 | 353,78 | 0,12 | 0,19 | 10,42 | 123,30 | 75,46 |
| | Вторая неделя | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 6 ДЕНЬ (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82/2005 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | 1,93 | 5,92 | 11,64 | 114,06 | 363,08 | 47,03 | 24,65 | 52,72 | 1,11 | 250,01 | 0,02 | 0,04 | 0,69 | 19,99 | 7,35 |
| 291/2005 | Плов из птицы | 225 | 25,85 | 20,23 | 39,74 | 467,50 | 362,18 | 43,38 | 38,96 | 208,46 | 3,05 | 280,80 | 0,14 | 0,23 | 9,00 | 3,00 | 33,00 |
| 71/2005 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 60 | 0,36 | 0,12 | 2,52 | 11,94 | 174 | 8,4 | 12 | 15,6 | 0,54 | 79,8 | 0,036 | 0,024 | 0,3 | 15 | 7,43 |
| 376/2005 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 14,97 | 57,65 | 12,85 | 2,8 | 2,2 | 4,12 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,65 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| г/п | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 5,4 | 14,94 | 78,6 | 38,1 | 7,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 | 0 | 0 | 0 | 0,462 | 0 | 2,11 |
| г/п | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 | 28,2 | 10,2 | 12,3 | 36 | 0,69 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,17 |
| г/п | Фрукты (апельсины) | 1 шт./200 | 1,6 | 0,4 | 15 | 76 | 310 | 70 | 22 | 34 | 0,2 | 20 | 0,12 | 0,06 | 0,6 | 76 | 21,00 |
| | Итого за обед | | 34,13 | 32,43 | 109,07 | 860,05 | 1288,41 | 189,61 | 122,61 | 375,80 | 6,47 | 630,61 | 0,32 | 0,35 | 11,05 | 113,99 | 74,71 |
| | 7 ДЕНЬ (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 102/2005 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,97 | 5,52 | 20,14 | 155,67 | 474,89 | 38,74 | 35,51 | 87,55 | 1,87 | 250,01 | 0,18 | 0,04 | 1,26 | 11,63 | 5,92 |
| 229/2005 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 120 | 13,87 | 11,78 | 5,95 | 149,37 | 377,04 | 41,24 | 41,24 | 213,58 | 0,93 | 504,01 | 0,10 | 0,10 | 1,39 | 4,92 | 42,11 |
| 312/2005 | Пюре картофельное | 150 | 3,27 | 5,11 | 22,10 | 147,57 | 764,57 | 48,69 | 32,99 | 96,75 | 1,19 | 29,06 | 0,01 | 0,04 | 1,69 | 25,97 | 12,15 |
| 372/2014 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 94,60 | 111,80 | 6,80 | 3,60 | 4,40 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 5,37 |
| г/п | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 5,4 | 14,94 | 78,6 | 38,1 | 7,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 | 0 | 0 | 0 | 0,462 | 0 | 2,11 |
| г/п | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 | 28,2 | 10,2 | 12,3 | 36 | 0,69 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,17 |
| 71/2005 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 84,6 | 13,8 | 8,4 | 25,2 | 0,36 | 6 | 0,018 | 0,024 | 0,12 | 6 | 6,68 |
| г/п | Фрукты (яблоки) | 200 | 0,80 | 0,8 | 19,6 | 94 | 556 | 32 | 18 | 22 | 4,4 | 10 | 0 | 0,04 | 0 | 20 | 17,00 |
| | Итого за обед | | 28,84 | 29,19 | 118,37 | 782,51 | 2435,20 | 199,27 | 162,54 | 510,38 | 10,80 | 799,08 | 0,31 | 0,24 | 4,92 | 72,52 | 93,50 |
| | 8 ДЕНЬ (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88/2005 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 2,03 | 5,90 | 10,39 | 106,71 | 406,37 | 40,63 | 22,93 | 52,07 | 0,39 | 250,01 | 0,00 | 0,01 | 0,66 | 28,97 | 7,18 |
| 250/2005 | Бефстроганов | 90 | 17,40 | 20,12 | 4,97 | 275,84 | 297,78 | 41,95 | 21,91 | 162,75 | 2,03 | 0,03 | 0,01 | 0,17 | 3,40 | 2,22 | 51,69 |
| 309/2005 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,35 | 4,40 | 35,62 | 206,90 | 64,46 | 15,87 | 8,32 | 45,38 | 0,62 | 23,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,79 |
| 377/2005 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,17 | 60,05 | 24,25 | 5,60 | 3,00 | 5,60 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,80 | 2,85 |
| г/п | Фрукты (бананы) | 1 шт./200 | 3,00 | 1,00 | 42,00 | 192,00 | 696,00 | 16,00 | 84,00 | 56,00 | 0,18 | 40,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 20,00 | 16,00 |
| г/п | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 5,4 | 14,94 | 78,6 | 38,1 | 7,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 | 0 | 0 | 0 | 0,462 | 0 | 2,11 |
| г/п | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 | 28,2 | 10,2 | 12,3 | 36 | 0,69 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,17 |
| | Итого за обед | | 32,17 | 37,18 | 133,35 | 974,40 | 1555,16 | 138,05 | 162,96 | 382,70 | 4,79 | 313,89 | 0,01 | 0,28 | 4,52 | 53,99 | 91,78 |
| | 9 ДЕНЬ (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 103/2005 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,81 | 2,91 | 20,71 | 121,53 | 475,90 | 15,10 | 24,05 | 63,50 | 0,80 | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 1,08 | 16,50 | 5,90 |
| 305/2014 | Котлета рубленая из птицы | 90 | 17,69 | 4,506 | 13,2578 | 165,626 | 227,69 | 12,82 | 66,306 | 135,77 | 1,352 | 61,78 | 0,0465 | 0,0465 | 7,5052 | 1,195 | 26,38 |
| 302/2005 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 8,69 | 5,78 | 38,77 | 237,56 | 118,20 | 16,90 | 58,90 | 137,00 | 4,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 7,05 |
| 399/2014 | Сок фруктовый (в ассортименте) в индивидуальной упаковке | 1 шт./200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 240,00 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 4,00 | 20,36 |
| г/п | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 5,4 | 9,96 | 52,4 | 25,4 | 5,2 | 7 | 16,6 | 0,32 | 0 | 0 | 0 | 0,308 | 0 | 1,41 |
| г/п | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 | 28,2 | 10,2 | 12,3 | 36 | 0,69 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,17 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|-------|-------|-------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| г/п | Вафли в индивидуальной упаковке | 50 | 0,75 | 0,25 | 10,5 | 48 | 174 | 4 | 21 | 14 | 0,18 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 5 | 8,37 |
| Итого за обед | | | 34,46 | 19,41 | 123,66 | 771,42 | 1289,39 | 78,22 | 197,56 | 416,87 | 10,21 | 261,78 | 0,05 | 0,06 | 10,19 | 26,70 | 71,64 |
| 10 ДЕНЬ (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 96/2005 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/5 | 2,41 | 6,10 | 17,44 | 136,70 | 489,95 | 27,66 | 28,95 | 74,65 | 0,94 | 200,01 | 0,01 | 0,01 | 1,18 | 16,77 | 8,21 |
| 300/2014 | Птица отварная | 90 | 18,99 | 12,24 | 0,00 | 185,63 | 160,20 | 35,10 | 18,00 | 128,70 | 1,62 | 18,00 | 0,03 | 0,12 | 4,32 | 0,00 | 40,43 |
| 75/2005 | Икра свекольная | 150 | 2,78 | 11,40 | 16,70 | 181,74 | 501,33 | 57,60 | 35,93 | 73,83 | 1,92 | 0,00 | 0,02 | 0,05 | 0,51 | 20,63 | 9,91 |
| 358/2005 | Кисель из сока плодового или ягодного натурального | 200 | 0,30 | 0,06 | 37,97 | 151,26 | 74,22 | 8,68 | 2,40 | 11,90 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 1,20 | 9,77 |
| г/п | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 5,4 | 14,94 | 78,6 | 38,1 | 7,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 | 0 | 0 | 0 | 0,462 | 0 | 2,11 |
| г/п | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 | 28,2 | 10,2 | 12,3 | 36 | 0,69 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,17 |
| г/п | Фрукты (яблоки) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 556 | 32 | 18 | 22 | 4,4 | 10 | 0 | 0,04 | 0 | 20 | 17,0 |
| 71/2005 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 84,6 | 13,8 | 8,4 | 25,2 | 0,36 | 6 | 0,018 | 0,024 | 0,12 | 6 | 6,7 |
| Итого за обед | | | 30,05 | 36,42 | 118,41 | 890,63 | 1932,60 | 192,84 | 134,48 | 397,18 | 11,25 | 234,01 | 0,08 | 0,24 | 6,71 | 64,60 | 96,27 |
| Всего за 10 дней | | | 318,2 | 300,4 | 1230,9 | 8622,7 | 17599,3 | 1582,1 | 1582,6 | 4161,7 | 88,8 | 4153,6 | 1,5 | 2,2 | 74,9 | 742,9 | 867,0 |
| Среднее значение за 1 день | | | 31,8 | 30,0 | 123,1 | 862,3 | 1759,9 | 158,2 | 158,3 | 416,2 | 8,9 | 415,4 | 0,15 | 0,22 | 7,5 | 74,3 | 86,70 |

Примечание: в зависимости от сезона, фрукты апельсины, могут быть заменены на мандарины в количестве соответствующем 200 граммам. Замены других фруктов (яблоки и бананы) не допускаются.