

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»



Груханова О.Ю.

«3» декабря 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

Сиренюк Н.Н. ММ

«3» марта 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ п. Сердобинский



«3» марта 2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		53,75	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150		
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/5	7,670	8,220	42,310	274,850	0,170	1,630	54,500	0,190	158,730	196,370	46,420	0,980		
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860		
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030		
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840		
Итого за завтрак		630	15,340	14,670	90,030	554,480	0,310	14,740	93,500	1,350	325,650	290,080	82,020	4,860		
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,900	5,550	19,340	166,650	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020		
268/505	Котлеты из мяса с томатным соусом	100	6,580	18,640	8,750	228,920	0,230	3,300		3,050	13,870	74,910	18,240	1,060		
ТТК	Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой	215	8,440	8,720	50,330	314,020	0,180	2,340	29,500	18,780	73,180	104,230	38,020	2,040		
348/344	Компот из кураги и свежих яблок	180	0,980	0,100	23,330	99,270	0,020	1,920		1,010	31,110	27,600	19,98	0,880		
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120		
Итого за обед		866	29,900	35,410	158,130	1072,000	0,840	20,060	29,500	27,010	183,750	303,860	150,610	8,120		
Итого за день		1496	45,240	50,080	248,160	1626,480	1,150	34,800	123,000	28,360	509,400	593,940	232,630	12,980		

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 11-18 лет							
			Б	Ж	У		Витамины (мг)							
			4	5	6	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3					8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
209	Яйцо вареное	50	6,350	5,750	0,350	78,500	0,04							
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			125,000	0,300	27,500	96,000	6,000	1,250
174	Каша рисовая молочная с маслом	250/5	7,500	7,800	53,730	315,980	0,090	1,630	40,000	0,100	2,400	3,000		
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280			54,500	0,270	158,890	196,700	45,220	0,740
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090	2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070
Итого за завтрак		582	17,590	22,250	89,400	627,360	0,220	4,430	219,500	1,500	205,710	301,650	70,710	2,900
обед														
101	Суп с рисом, курицей и зеленью	250/15/1	6,830	5,190	17,560	167,850	0,120	18,900	6,600	1,550	24,700	106,550	31,120	1,280
235/505	Шницель рыбный натуральный с томатным соусом	100	8,760	8,980	9,610	153,740	0,070	3,670	12,600	3,790	32,750	126,620	30,710	0,710
ТТК	Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой	230	4,610	10,450	27,640	272,140	0,200	43,150	34,900	2,440	70,180	127,600	45,750	1,680
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,560	1,580	0,310
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
Итого за обед		896	28,210	27,020	128,890	950,710	0,560	67,880	54,100	9,520	167,350	372,940	148,530	6,100
Итого за день		1478	45,800	49,270	218,290	1578,070	0,780	72,310	273,600	11,020	373,060	674,590	219,240	9,000

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100		2,400	3,000			
279/	Тертые мясные тушеные в томатном соусе	100	6,140	16,830	11,480	222,500	0,200	4,300		3,000		15,490	83,820	19,340	1,040	
505																
203	Рожки с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390		23,710	75,530	28,790	1,640	
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000			60,450	45,000	7,000	0,100	
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980		16,580	5,290	22,380	1,000	
Итого за завтрак		555	19,080	32,210	102,110	772,110	0,480	4,950	79,500	15,470		118,630	212,640	77,510	3,780	
Обед																
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	128,040	0,060	23,220	7,500	2,470		40,960	56,870	27,660	1,240	
ТТК	Плов из птицы с овощами (сезонно)	310	20,650	18,430	61,440	494,900	0,140	7,020	20,400	5,890		39,400	282,050	68,990	2,360	
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900						0,300			0,030	
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980		16,580	5,290	22,380	1,000	
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760		18,180	5,300	16,990	1,120	
Итого за обед		896	30,840	27,000	141,920	925,980	0,360	30,240	27,900	10,100		115,420	349,510	136,020	5,750	
Итого за день		1451	49,920	59,210	244,030	1698,090	0,840	35,190	107,400	25,570		234,050	562,150	213,530	9,530	

Примерное диетическое меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 2															Возраст: 11-18 лет				
№ п/п	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
3	Икра кабачковая ошпаренная	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340		11,100	7,390	45,430	27,870	8,990	0,370				
297/	Фрикадельки из кур с томатным соусом	100	9,070	9,320	8,330	153,570	0,060	4,070			2,960	17,970	85,030	16,890	1,020				
605	Макаронные отварные с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	15,400	0,410				
203	Чай с молоком	200/15	1,520	1,350	15,900	81,000	0,040	1,330	10,000	0,820	13,820	4,410	18,650	0,840	4,280				
378	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090	7,740	50,600	22,560	227,530	285,640	88,720						
Итого за завтрак		580	22,700	20,890	99,550	673,470	0,370												
Обед																			
103	Суп картофельный с вермишелью, курдюком и зеленью	250/15/1	7,630	4,310	20,760	175,910	0,140	19,900	6,600	2,910	29,390	111,630	33,850	1,500					
265	Плов с мясом с овощами (сезонно)	310	16,810	37,500	61,370	650,610	0,480	5,750		6,040	32,070	273,660	72,090	2,530					
388	Напиток из шиповника	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,010	117,000		0,310	5,430	1,440	1,440	0,270					
11К	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000					
11К	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120					
Итого за обед		876	32,730	44,340	155,520	1161,150	0,790	142,650	6,600	11,000	101,650	397,320	146,750	6,420					
Итого за день		1456	55,430	65,230	255,070	1834,620	1,160	150,390	57,200	33,560	329,180	682,960	235,470	10,700					

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 2															Поздрав. 11.10.2025									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
завтрак																								
209	Яйцо вареное	50	6,350	5,750	0,350	78,500	0,04		125,000	0,300	27,500	96,000	6,000	1,250										
204	Макароны отварные с сыром	240/10/5	11,750	8,420	57,500	352,780	0,210	0,070	55,500	15,220	128,000	152,140	42,400	2,360										
376	Чай с сахаром	200/10			9,800	39,900					0,300			0,030										
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840										
Итого за завтрак			565	21,770	15,670	92,650	596,060	0,340	0,070	180,500	16,340	169,620	252,550	67,050	4,480									
обед																								
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	128,040	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240										
ТТК	Плов из птицы с овощом (сезонно)	310	20,650	18,430	61,440	494,900	0,140	7,020	20,400	5,890	39,400	282,050	68,990	2,360										
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310										
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000										
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120										
Итого за обед			866	30,850	27,000	149,640	979,920	0,370	32,400	27,900	10,100	120,080	351,090	137,600	6,030									
Итого за день			1431	52,620	42,670	242,290	1575,980	0,710	32,470	208,400	26,440	289,700	603,640	204,650	10,510									

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: весна-лето

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Возраст: 11-18 лет						Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)												
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са						Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
завтрак																			
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000							
268/	Биточки мясные с томатным соусом	100	6,580	18,640	8,750	228,920	0,230	3,300		3,050	13,870	74,910	18,240	1,060					
505	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/5	11,870	7,230	53,710	326,920	0,400		29,500	0,800	21,980	281,600	188,150	6,330					
171																			
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100					
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840					
Итого за завтрак		565	23,580	35,820	104,960	833,290	0,740	3,950	79,500	4,770	112,520	408,920	232,040	8,330					
обед																			
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,440	6,390	17,160	159,300	0,110	17,540	7,500	2,430	26,210	76,210	27,100	1,010					
ТТК	Жаркое по-домашнему из чыплат с огурцом (сезонно)	310	18,780	19,350	32,540	435,650	0,290	44,520	20,400	6,160	47,500	261,150	65,390	3,190					
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030					
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000					
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120					
Итого за обед		896	29,220	28,140	116,060	897,990	0,560	62,060	27,900	10,330	108,770	347,950	131,860	6,350					
Итого за день		1461	52,800	63,960	221,020	1731,280	1,300	66,010	107,400	15,100	221,290	756,870	363,900	14,680					

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: весна-лето

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1					Возраст: 11-18 лет										Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)													
			Б	Ж	У	7	В1		С	А	Е	11										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
завтрак																						
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720																
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		40,000	0,100	2,400	3,000									
224	Запеканка из творога с Морковью и сливочным молоком	180/20	25,040	14,050	38,400	383,960	0,090	2,720		61,560	3,380	282,420	323,910	47,300	0,940							
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900																
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090				0,300				0,030							
Итого за завтрак		570	29,240	23,270	86,250	675,560	0,220	15,720	101,560	4,560	319,740	345,620	77,650	4,670								
обед																						
67	Винегрет овощной	100	1,240	10,160	7,440	133,000	0,050	9,010			4,540	21,760	40,860	18,260	0,780							
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1	2,020	6,200	9,360	111,630	0,070	31,920		7,500	2,400	42,310	50,120	22,350	0,810							
297/ 505	Фрикадельки из кур с томатным соусом	100	9,070	9,320	8,330	153,570	0,060	4,070		11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020							
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,740	6,930	48,580	299,200	0,370			29,500	0,730	20,180	254,780	170,150	5,730							
345	Компот ягодный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800			0,130	7,950	6,270	5,650	0,600							
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100				0,980	16,580	5,290	22,380	1,000							
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,280	0,060				0,760	18,180	5,300	16,990	1,120							
Итого за обед		941	31,270	35,130	145,780	1026,590	0,720	72,800	48,100	12,500	144,930	447,650	272,670	11,060								
Итого за день		1511	60,510	58,400	232,030	1702,150	0,940	88,520	149,660	17,060	464,670	793,270	350,320	15,730								

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2															Возраст: 11-18 лет									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У					В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6		7		8		9	10	11	12	13	14	15							
завтрак																								
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040		13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860									
173	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	250/5	10,780	9,300	54,260	344,870	0,310		1,630	54,500	0,240	170,130	258,440	69,110	1,850									
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280			2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070									
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090				0,820	13,820	4,410	18,650	0,840									
Итого за завтрак		622	15,030	11,330	102,190	573,130	0,440		17,430	54,500	1,330	207,850	278,690	100,300	5,620									
обед																								
99	Суп овощной с курицей, зеленью и сметаной	250/15/5/1	6,650	9,060	11,240	169,240	0,090		20,460	14,100	2,830	28,180	91,110	24,760	1,080									
260	Гуляш мясной	100	10,640	28,190	2,890	309,000	0,280		0,920		2,590	20,000	128,620	22,390	2,210									
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая с кукурузой консервированной	205	11,460	7,050	51,120	313,080	0,380		1,870	47,740	0,730	24,980	269,900	174,710	6,030									
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010		2,160			4,960	1,580	1,580	0,310									
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100				0,980	16,580	5,290	22,380	1,000									
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060				0,760	18,180	5,300	16,990	1,120									
Итого за обед		876	36,760	46,700	139,330	1148,300	0,920		25,410	61,840	7,890	112,880	501,800	262,810	11,750									
Итого за день		1498	51,790	58,030	241,520	1721,430	1,360		42,840	116,340	9,220	320,730	780,490	363,110	17,370									

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2															Возраст: 11-18 лет									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
завтрак																								
1/3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,780	13,550	15,500	208,000	0,040	0,110	98,000	0,690	138,900	96,400	9,150	0,530										
173	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	250/5	10,420	10,610	45,750	320,930	0,320	1,630	54,500	0,990	189,690	306,150	81,520	2,330										
377	Чай с лимонном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070										
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840										
Итого за завтрак		577	19,930	25,670	96,440	696,090	0,450	4,540	152,500	2,510	345,510	408,500	110,160	3,770										
обед																								
37	Салат "Степной"	100	1,460	10,180	7,710	135,910	0,050	8,100		4,570	17,820	40,240	19,400	0,620										
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,900	5,550	19,340	166,650	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020										
301/	Кнели куриные с томатным соусом	100	9,000	7,860	7,390	136,900	0,050	4,180	23,200	1,550	16,810	93,120	16,260	0,950										
505	Вермишель отварная с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640										
203	Компот ягодный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800		0,130	7,950	6,270	5,650	0,600										
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000										
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120										
Итого за обед		936	31,640	31,240	149,640	1015,840	0,680	52,580	52,700	21,810	131,880	312,280	144,470	7,950										
Итого за день		1513	51,570	56,910	246,080	1711,930	1,130	57,120	205,200	24,320	477,390	720,780	254,630	11,720										

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: весна-лето

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2										Возраст: 11-18 лет									
			Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Е	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
завтрак																						
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860								
174	Каша рисовая молочная с маслом	250/5	7,500	7,800	53,730	315,980	0,090	1,630	54,500	0,270	158,890	196,700	45,220	0,740								
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030								
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840								
Итого за завтрак		615	11,690	9,820	101,450	541,860	0,220	14,630	54,500	1,350	193,810	215,410	75,570	4,470								
обед																						
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1	2,020	6,200	9,360	111,630	0,070	31,920	7,500	2,400	42,310	50,120	22,350	0,810								
258	Мясо духовое с картофелем и овощем	310	14,860	35,380	31,040	548,140	0,610	35,750		5,110	41,690	251,510	71,830	3,210								
342	Напиток из свежих яблок	180	0,140	0,140	18,500	76,770	0,010	3,600		0,070	6,210	3,960	3,240	0,840								
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000								
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120								
Итого за обед		866	25,020	44,120	115,280	999,680	0,850	71,270	7,500	9,320	124,970	316,180	136,790	6,980								
Итого за день		1481	36,710	53,940	216,730	1541,540	1,070	85,900	62,000	10,670	318,780	531,590	212,360	11,450								
Итого за период		1477,6	50,239	55,770	236,522	1672,157	1,044	66,555	141,020	20,132	353,825	670,028	264,984	12,367								