

УТВЕРЖДАЮ



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
начальная общеобразовательная школа № 1 поселка Эльбан
Амурского муниципального района Хабаровского края

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

комплексные завтраки-обедаы

возрастная группа 7-11 лет

(сборник рецептов и кулинарных изделий. Пермь 2013)

Меню приготавливаемых блюд

Комплексные завтраки - обеды

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов и кулинарных изделий. Пермь 2013

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------|---|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1 | | | | | | | |
| Завтрак | СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ ПОРЦИЯМИ | 10 | 2,6 | 2,6 | 0,0 | 34,3 | 100 |
| | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | 150/10 | 6,4 | 9,6 | 28,0 | 185,0 | 258 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ) | 200 | 3,5 | 2,9 | 24,3 | 138,2 | 496 |
| | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 60 | 4,4 | 1,7 | 29,9 | 152,5 | 111 |
| | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ | 250 | 1,0 | 1,0 | 23,8 | 114,0 | 112 |
| Итого за завтрак: | | | 17,90 | 17,80 | 106,00 | 624,00 | |
| Обед | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ | 60 | 1,0 | 3,6 | 4,6 | 55,1 | 73 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ) | 200 | 1,2 | 3,4 | 9,2 | 73,0 | 144 |
| | ГУЛЯШ | 100 | 13,7 | 14,3 | 4,1 | 280,4 | 367 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 7,1 | 7,7 | 28,3 | 155,5 | 237 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 14,5 | 58,1 | 508 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 108 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 48 | 3,1 | 0,4 | 19,7 | 95,0 | 109 |
| Итого за обед: | | | 28,30 | 29,60 | 95,00 | 786,00 | |
| Итого за день: | | | 46,20 | 47,40 | 201,00 | 1410,00 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------|--|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2 | | | | | | | |
| Завтрак | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 100 | 8,5 | 2,1 | 9,3 | 69,2 | 345 |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 2,1 | 4,5 | 21,0 | 69,9 | 429 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ) | 200 | 1,6 | 1,3 | 16,9 | 85,6 | 495 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,4 | 0,4 | 29,2 | 137,8 | 108 |
| Итого за завтрак: | | | 16,60 | 8,30 | 76,40 | 362,50 | |
| Обед | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 80 | 1,3 | 4,8 | 7,5 | 83,2 | 4 |
| | СВЕКОЛЬНИК | 200/10 | 2,0 | 2,9 | 13,7 | 83,8 | 131 |
| | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ | 240 | 15,9 | 29,4 | 35,3 | 483,3 | 406 |
| | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (изюм) | 200 | 0,4 | 0,1 | 27,3 | 112,6 | 512 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 108 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 48 | 3,1 | 0,4 | 19,7 | 95,0 | 109 |
| | ЙОГУРТ | 200 | 4,7 | 1,3 | 6,5 | 120,7 | 517 |
| Итого за обед: | | | 29,60 | 39,10 | 124,60 | 1047,50 | |
| Итого за день: | | | 46,20 | 47,40 | 201,00 | 1410,00 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------|--|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3 | | | | | | | |
| Завтрак | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150/10 | 15,8 | 10,5 | 25,7 | 280,9 | 313 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ) | 200 | 1,6 | 1,3 | 16,9 | 85,6 | 495 |
| | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 60 | 4,4 | 1,7 | 29,9 | 152,5 | 111 |
| | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ | 250 | 1,0 | 1,0 | 23,8 | 114,0 | 112 |
| Итого за завтрак: | | | 22,80 | 14,50 | 96,30 | 633,00 | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ) | 60 | 0,6 | 3,6 | 2,2 | 44,1 | 25 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200/10 | 1,7 | 5,5 | 10,3 | 97,9 | 128 |
| | ТЕФТЕЛИ С РИСОМ («ЕЖИКИ») | 150 | 12,7 | 16,7 | 22,4 | 257,8 | 390 |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3,1 | 6,5 | 21,0 | 155,2 | 429 |
| | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (курага) | 200 | 0,0 | 0,0 | 14,5 | 58,1 | 512 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 108 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 48 | 3,1 | 0,4 | 19,7 | 95,0 | 109 |
| Итого за обед: | | | 23,40 | 32,90 | 104,70 | 777,00 | |
| Итого за день: | | | 46,20 | 47,40 | 201,00 | 1410,00 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------|--|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4 | | | | | | | |
| Завтрак | СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ ПОРЦИЯМИ | 10 | 2,6 | 2,6 | 0,0 | 34,3 | 100 |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 9,0 | 14,8 | 3,4 | 255,9 | 301 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ) | 200 | 3,3 | 2,4 | 16,9 | 103,5 | 501 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,4 | 0,4 | 29,2 | 137,8 | 108 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 518 |
| Итого за завтрак: | | | 20,30 | 20,40 | 69,10 | 614,90 | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 60 | 0,8 | 2,0 | 4,9 | 49,4 | 50 |
| | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 200 | 7,2 | 1,7 | 13,1 | 105,6 | 153 |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | 90 | 9,0 | 20,1 | 45,9 | 233,6 | 381 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,6 | 2,6 | 15,5 | 129,8 | 423 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО | 200 | 0,0 | 0,0 | 18,2 | 112,8 | 503 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 108 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 48 | 3,1 | 0,4 | 19,7 | 95,0 | 109 |
| Итого за обед: | | | 25,90 | 27,00 | 131,90 | 795,10 | |
| Итого за день: | | | 46,20 | 47,40 | 201,00 | 1410,00 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------|--|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5 | | | | | | | |
| Завтрак | СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ ПОРЦИЯМИ | 10 | 2,6 | 2,6 | 0,0 | 34,3 | 100 |
| | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 5,5 | 6,2 | 17,0 | 104,1 | 264 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-Й ВАРИАНТ) | 200 | 0,3 | 0,1 | 14,8 | 61,8 | 494 |
| | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 60 | 4,4 | 1,7 | 29,9 | 152,5 | 111 |
| | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ | 250 | 1,0 | 1,0 | 23,8 | 114,0 | 112 |
| Итого за завтрак: | | | 13,80 | 11,60 | 85,50 | 466,70 | |
| Обед | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 80 | 0,9 | 7,8 | 7,0 | 103,0 | 7 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200/35 | 9,5 | 6,2 | 8,5 | 122,3 | 149 |
| | МЯСО ТУШЕНОЕ | 90 | 5,8 | 13,5 | 2,5 | 210,4 | 363 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,5 | 6,1 | 32,8 | 109,8 | 291 |
| | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 23,9 | 113,2 | 519 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 108 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 48 | 3,1 | 0,4 | 19,7 | 95,0 | 109 |
| | ЙОГУРТ | 200 | 4,7 | 1,3 | 6,5 | 120,7 | 517 |
| Итого за обед: | | | 32,40 | 35,80 | 115,50 | 943,30 | |
| Итого за день: | | | 46,20 | 47,40 | 201,00 | 1410,00 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------|---|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1 | | | | | | | |
| Завтрак | СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ ПОРЦИЯМИ | 10 | 2,6 | 2,6 | 0,0 | 34,3 | 100 |
| | КАША «ДРУЖБА» | 150 | 5,9 | 8,2 | 2,1 | 114,0 | 260 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ) | 200 | 3,5 | 2,9 | 24,3 | 138,2 | 496 |
| | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 60 | 4,4 | 1,7 | 29,9 | 152,5 | 111 |
| | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ | 250 | 1,0 | 1,0 | 23,8 | 114,0 | 112 |
| Итого за завтрак: | | | 17,40 | 16,40 | 80,10 | 553,00 | |
| Обед | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60 | 1,0 | 3,6 | 0,8 | 32,2 | 75 |
| | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200/10 | 5,2 | 2,8 | 1,7 | 64,0 | 134 |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | 90 | 9,0 | 20,1 | 45,9 | 233,6 | 381 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,6 | 2,6 | 15,5 | 129,8 | 423 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО | 200 | 0,0 | 0,0 | 18,2 | 112,8 | 503 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 108 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 48 | 3,1 | 0,4 | 19,7 | 95,0 | 109 |
| | ЙОГУРТ | 200 | 4,7 | 1,3 | 6,5 | 120,7 | 517 |
| Итого за обед: | | | 28,80 | 31,00 | 122,90 | 857,00 | |
| Итого за день: | | | 46,20 | 47,40 | 203,00 | 1410,00 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------|--|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2 | | | | | | | |
| Завтрак | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ПРИПУЩЕННЫЕ (курица) | 90 | 5,7 | 2,4 | 8,1 | 192,8 | 412 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,5 | 6,1 | 34,9 | 109,8 | 291 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1-Й ВАРИАНТ) | 100 | 3,4 | 6,5 | 9,1 | 108,7 | 435 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, МЕДОМ (1-Й ВАРИАНТ) | 200 | 0,2 | 0,1 | 14,6 | 59,5 | 493 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,4 | 0,4 | 29,2 | 137,8 | 108 |
| Итого за завтрак: | | | 19,20 | 15,50 | 95,90 | 608,60 | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ | 60 | 1,7 | 7,1 | 4,3 | 87,7 | 55 |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200/10 | 1,7 | 5,5 | 9,1 | 87,0 | 142 |
| | ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 150 | 15,2 | 12,2 | 19,9 | 249,5 | 398 |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3,1 | 6,5 | 21,0 | 155,2 | 429 |
| | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (курага) | 200 | 0,0 | 0,0 | 14,5 | 58,1 | 512 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 108 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 48 | 3,1 | 0,4 | 19,7 | 95,0 | 109 |
| Итого за обед: | | | 27,00 | 31,90 | 103,10 | 801,40 | |
| Итого за день: | | | 46,20 | 47,40 | 199,00 | 1410,00 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------|--|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3 | | | | | | | |
| Завтрак | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150/10 | 15,8 | 10,5 | 25,7 | 280,9 | 313 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ) | 200 | 1,6 | 1,3 | 16,9 | 85,6 | 495 |
| | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 60 | 4,4 | 1,7 | 29,9 | 152,5 | 111 |
| | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ | 250 | 1,0 | 1,0 | 23,8 | 114,0 | 112 |
| Итого за завтрак: | | | 22,80 | 14,50 | 96,30 | 633,00 | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 60 | 0,6 | 3,0 | 2,1 | 38,6 | 19 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200/10 | 1,7 | 5,5 | 10,3 | 97,9 | 128 |
| | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 140 | 7,8 | 8,1 | 6,5 | 83,0 | 343 |
| | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | 2,9 | 14,3 | 17,7 | 160,3 | 426 |
| | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (изюм) | 200 | 0,4 | 0,1 | 27,3 | 112,6 | 512 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 108 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 48 | 3,1 | 0,4 | 19,7 | 95,0 | 109 |
| | ЙОГУРТ | 200 | 4,7 | 1,3 | 6,5 | 120,7 | 517 |
| Итого за обед: | | | 23,40 | 32,90 | 104,70 | 777,00 | |
| Итого за день: | | | 46,20 | 47,40 | 201,00 | 1410,00 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------|--|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4 | | | | | | | |
| Завтрак | СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ ПОРЦИЯМИ | 10 | 2,6 | 2,6 | 0,0 | 34,3 | 100 |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 9,0 | 14,8 | 3,4 | 255,9 | 301 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ) | 200 | 3,3 | 2,4 | 16,9 | 103,5 | 501 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,4 | 0,4 | 29,2 | 137,8 | 108 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 518 |
| Итого за завтрак: | | | 20,30 | 20,40 | 69,10 | 614,90 | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 60 | 0,4 | 2,5 | 1,3 | 59,7 | 17 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 2,2 | 2,3 | 36,3 | 94,4 | 147 |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 240 | 14,6 | 15,1 | 36,4 | 310,3 | 372 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1-Й ВАРИАНТ) | 100 | 3,4 | 6,5 | 9,1 | 108,7 | 435 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 14,5 | 58,1 | 508 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 108 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 48 | 3,1 | 0,4 | 19,7 | 95,0 | 109 |
| Итого за обед: | | | 25,90 | 27,00 | 131,90 | 795,10 | |
| Итого за день: | | | 46,20 | 47,40 | 201,00 | 1410,00 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------|---|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5 | | | | | | | |
| Завтрак | СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ ПОРЦИЯМИ | 10 | 2,6 | 2,6 | 0,0 | 34,3 | 100 |
| | КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ | 150 | 5,3 | 4,5 | 21,7 | 135,4 | 266 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ) | 200 | 1,6 | 1,3 | 16,9 | 85,6 | 495 |
| | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 60 | 4,4 | 1,7 | 29,9 | 152,5 | 111 |
| | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ | 250 | 1,0 | 1,0 | 23,8 | 114,0 | 112 |
| Итого за завтрак: | | | 14,90 | 11,10 | 92,30 | 521,80 | |
| Обед | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 80 | 1,0 | 7,9 | 5,7 | 58,3 | 76 |
| | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ | 200/10 | 2,0 | 5,6 | 11,9 | 55,3 | 132 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 240 | 17,6 | 20,6 | 16,4 | 376,8 | 369 |
| | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 23,9 | 113,2 | 519 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 108 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 48 | 3,1 | 0,4 | 19,7 | 95,0 | 109 |
| | ЙОГУРТ | 200 | 4,7 | 1,3 | 16,5 | 120,7 | 517 |
| Итого за обед: | | | 31,30 | 36,30 | 108,70 | 888,20 | |
| Итого за день: | | | 46,20 | 47,40 | 201,00 | 1410,00 | |