

УТВЕРЖДЕНО



А.О. Орлов

2025 г

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

« _____ » _____ 2025 г

**15-дневное меню летнего лагеря дневного пребывания в общеобразовательных учреждениях
системы Управления образования муниципального образования Абинский район
(возрастная группа от 12 лет и старше)**

Абинск 2025 г.

1 День

| Принят пища, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рещен-репештур | | | | |
|---|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|----------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|------------------|-------|-------|--------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | | Л, мг | Г, мг | Na, мг | |
| Оладьи из рыхлом | 250 | 12,74 | 26,18 | 61,46 | 6,1241 | 0,15 | 0,96 | 0,08 | 5,98 | 0,34 | 0,07 | 30,44 | 20,07 | 107,30 | 1,63 | 217,61 | 3,30 | 0,02 | 0,04 | 403 | 2011 |
| Молоко ступенное | 40 | 2,98 | 3,40 | 22,20 | 1,3120 | 0,02 | 0,40 | 0,02 | 0,08 | 0,02 | 0,15 | 122,50 | 13,60 | 87,60 | 0,08 | 146,00 | 2,80 | 0,01 | 0,00 | 15 | 2011 |
| Сыр (горячий) | 35 | 8,12 | 10,33 | 0,00 | 1,2740 | 0,01 | 0,25 | 0,11 | 0,17 | 0,00 | 0,11 | 308,00 | 12,25 | 175,00 | 0,35 | 39,80 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 14 | 2011 |
| Масло (горячий) | 15 | 0,08 | 12,38 | 0,12 | 112,20 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 0,33 | 0,21 | 0,02 | 1,80 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 2,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2011 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,35 | 0,01 | 15,33 | 63,97 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 17,75 | 6,34 | 12,51 | 1,17 | 49,67 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 612 | 2023 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,29 | 0,19 | 10,05 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 9,90 | 25,20 | 0,60 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 26,46 | 52,49 | 134,16 | 118,23 | 0,23 | 2,69 | 0,32 | 7,10 | 0,59 | 0,39 | 487,09 | 64,36 | 410,46 | 3,66 | 466,03 | 6,10 | 0,04 | 0,05 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров со сладким перцем | 100 | 1,13 | 6,18 | 4,40 | 79,27 | 0,19 | 62,40 | 0,17 | 2,93 | 0,00 | 0,05 | 13,97 | 15,30 | 26,38 | 0,84 | 232,65 | 1,56 | 0,01 | 0,00 | 27 | 2011 |
| Суп картофельный с говяжьими | 250 | 5,73 | 5,38 | 18,67 | 147,17 | 0,18 | 4,65 | 0,25 | 4,07 | 0,00 | 0,06 | 42,76 | 33,70 | 79,63 | 1,96 | 473,41 | 4,45 | 0,03 | 0,00 | 102 | 2011 |
| Плов из птицы | 250 | 21,16 | 13,08 | 44,69 | 380,02 | 0,11 | 2,45 | 0,38 | 5,51 | 0,01 | 0,19 | 32,35 | 65,18 | 275,14 | 2,64 | 384,13 | 9,03 | 0,18 | 0,04 | 291 | 2011 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,37 | 0,18 | 19,58 | 83,42 | 0,02 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 7,20 | 12,60 | 2,52 | 280,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 388 | 2011 |
| Фрукты свежие (по сезону) | 110 | 6,44 | 0,44 | 10,78 | 61,78 | 0,03 | 11,00 | 0,01 | 0,69 | 0,00 | 0,02 | 17,60 | 6,80 | 12,10 | 2,42 | 305,60 | 2,20 | 0,01 | 0,00 | 338 | 2011 |
| Печенье | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 128,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,70 | 6,00 | 27,00 | 0,00 | 33,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 | 2008 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,58 | 0,37 | 20,55 | 142,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,03 | 13,80 | 19,80 | 50,40 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 | 2008 |
| Хлеб ржаной | 65 | 4,30 | 0,57 | 27,55 | 132,57 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 1,43 | 0,00 | 0,05 | 11,70 | 12,35 | 56,55 | 2,60 | 88,40 | 3,64 | 0,00 | 0,00 | 2008 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 1065 | 40,46 | 28,13 | 178,31 | 1142,31 | 0,64 | 82,10 | 0,81 | 15,81 | 0,00 | 0,44 | 153,48 | 158,34 | 539,80 | 14,81 | 1844,79 | 22,86 | 0,24 | 0,04 | | |
| Всего за день: | | 67,02 | 81,62 | 312,47 | 280,47 | 0,87 | 84,79 | 1,13 | 22,91 | 0,59 | 0,83 | 641,17 | 222,70 | 600,26 | 18,67 | 2329,82 | 28,98 | 0,28 | 0,09 | | |

2 День

| Принят пища, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рещен-репештур | | | | |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|----------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|---------|--------|---------|------------------|-------|-------|--------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | | Л, мг | Г, мг | Na, мг | |
| Вареники (ленвые отварные) | 230 | 33,56 | 25,36 | 33,47 | 504,42 | 0,09 | 0,34 | 0,15 | 0,40 | 0,44 | 0,38 | 249,82 | 36,26 | 342,86 | 1,07 | 240,34 | 2,86 | 0,06 | 0,05 | 217 | 2011 |
| Молоко ступенное | 40 | 2,98 | 3,40 | 22,20 | 1,3120 | 0,02 | 0,40 | 0,02 | 0,08 | 0,02 | 0,15 | 122,50 | 13,60 | 87,60 | 0,08 | 146,00 | 2,80 | 0,01 | 0,00 | 15 | 2011 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,04 | 56,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,36 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 1,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 652 | 2022 |
| Фрукты свежие (по сезону) | 110 | 0,59 | 0,22 | 6,31 | 47,30 | 0,04 | 66,00 | 0,01 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 37,40 | 14,30 | 25,30 | 0,33 | 216,70 | 2,20 | 0,02 | 0,00 | 333 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 200 | 1,33 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 6,60 | 16,80 | 0,40 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 600 | 39,36 | 29,10 | 88,06 | 786,40 | 0,18 | 66,74 | 0,18 | 1,21 | 0,46 | 0,59 | 422,98 | 72,96 | 472,59 | 1,89 | 629,89 | 7,98 | 0,09 | 0,05 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат витаминный (1 вариант) | 100 | 0,84 | 6,18 | 5,35 | 82,13 | 0,04 | 12,63 | 0,54 | 2,82 | 0,00 | 0,04 | 23,77 | 18,19 | 31,07 | 1,24 | 216,69 | 2,74 | 0,02 | 0,00 | 48 | 2011 |
| Суп картофельный с картофелем | 250 | 5,05 | 1,92 | 9,62 | 90,62 | 0,05 | 13,95 | 0,23 | 5,27 | 0,00 | 0,05 | 62,37 | 23,32 | 44,86 | 1,05 | 343,06 | 4,03 | 0,00 | 0,00 | 88 | 2011 |
| Гречка | 120 | 17,97 | 20,58 | 4,35 | 274,83 | 0,06 | 2,21 | 0,00 | 3,18 | 0,00 | 0,12 | 16,69 | 23,10 | 157,46 | 2,41 | 417,08 | 6,09 | 0,00 | 0,00 | 280 | 2011 |
| Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,48 | 164,00 | 0,15 | 12,47 | 0,05 | 0,29 | 0,10 | 0,13 | 51,16 | 36,23 | 102,52 | 1,46 | 917,55 | 10,26 | 0,05 | 0,00 | 312 | 2011 |
| Нискомономный продукт (кефир) | 200 | 5,80 | 8,00 | 8,00 | 5,80 | 0,08 | 1,40 | 0,05 | 0,14 | 0,00 | 0,34 | 240,00 | 28,00 | 190,00 | 2,82 | 392,00 | 16,60 | 0,04 | 0,00 | 986 | 2011 |
| Фрукты свежие (по сезону) | 110 | 6,44 | 0,44 | 10,78 | 61,78 | 0,03 | 11,00 | 0,01 | 0,69 | 0,00 | 0,02 | 17,60 | 6,80 | 12,10 | 2,42 | 305,60 | 2,20 | 0,01 | 0,00 | 338 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,58 | 0,37 | 20,55 | 142,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,03 | 13,80 | 19,80 | 50,40 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 | 2008 |
| Хлеб ржаной | 65 | 4,30 | 0,57 | 27,55 | 132,57 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 1,43 | 0,00 | 0,05 | 11,70 | 12,35 | 56,55 | 2,60 | 88,40 | 3,64 | 0,00 | 0,00 | 2008 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 1065 | 39,33 | 43,96 | 119,75 | 1043,94 | 0,63 | 53,66 | 0,91 | 12,14 | 0,10 | 0,78 | 427,09 | 169,79 | 646,00 | 12,57 | 2657,58 | 48,95 | 0,21 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 78,89 | 73,06 | 208,41 | 1820,34 | 0,81 | 120,40 | 1,09 | 13,35 | 0,56 | 1,36 | 850,07 | 242,35 | 1117,59 | 14,45 | 3287,86 | 56,84 | 0,30 | 0,05 | | |

3 День

| Принят пища, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рещен-репештур | | | | |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|----------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|------------------|-------|-------|--------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | | Л, мг | Г, мг | Na, мг | |
| Салат из свежих огурцов | 100 | 0,76 | 6,08 | 2,38 | 67,24 | 0,03 | 9,50 | 0,01 | 2,62 | 0,00 | 0,04 | 21,60 | 13,30 | 40,02 | 0,95 | 133,95 | 2,85 | 0,02 | 0,00 | 20 | 2011 |
| Фрукты свежие из юр | 120 | 16,95 | 19,12 | 8,35 | 269,54 | 0,07 | 0,71 | 0,08 | 0,66 | 0,08 | 0,14 | 39,43 | 18,74 | 151,43 | 1,82 | 215,95 | 7,96 | 0,09 | 0,02 | 287 | 2011 |
| Сок сметанный с томатом (кефир) | 30 | 2,37 | 1,12 | 2,37 | 25,41 | 0,01 | 0,25 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 0,01 | 7,97 | 2,40 | 7,95 | 0,10 | 97,32 | 0,98 | 0,00 | 0,00 | 331 | 2011 |
| Рагу из овощей | 180 | 3,37 | 20,80 | 16,30 | 243,00 | 0,13 | 13,88 | 0,60 | 3,35 | 0,13 | 0,10 | 62,30 | 34,94 | 64,21 | 1,52 | 693,05 | 8,14 | 0,04 | 0,00 | 143 | 2011 |
| Нискомономный продукт (кефир) | 200 | 5,80 | 8,00 | 8,00 | 5,80 | 0,08 | 1,40 | 0,05 | 0,14 | 0,00 | 0,34 | 240,00 | 28,00 | 190,00 | 2,82 | 392,00 | 16,60 | 0,04 | 0,00 | 986 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,29 | 0,19 | 10,05 | 71,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,02 | 4,60 | 6,60 | 16,80 | 0,40 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 660 | 28,84 | 52,42 | 52,45 | 782,24 | 0,37 | 26,04 | 0,76 | 7,39 | 0,21 | 0,65 | 368,48 | 107,28 | 498,21 | 5,19 | 1347,97 | 37,95 | 0,19 | 0,02 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие (помидор) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | 0,06 | 25,00 | 0,17 | 0,39 | 0,00 | 0,04 | 14,00 | 20,00 | 26,00 | 1,00 | 290,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 71 | 2011 |
| Суп картофельный с овощами | 250 | 4,04 | 5,37 | 22,69 | 156,58 | 0,07 | 4,80 | 0,23 | 1,34 | 0,15 | 0,07 | 28,67 | 20,65 | 62,44 | 0,97 | 354,87 | 4,73 | 0,02 | 0,01 | 108 | 2011 |
| Рыба отварная | 120 | 20,80 | 9,19 | 1,02 | 170,52 | 0,12 | 2,28 | 0,21 | 0,66 | 0,15 | 0,14 | 66,28 | 70,84 | 298,10 | 1,18 | 699,05 | 200,11 | 0,85 | 0,02 | 226 | 2011 |
| Картофель тушеный | 180 | 4,43 | 7,22 | 18,67 | 160,36 | 0,07 | 38,26 | 0,13 | 3,30 | 0,00 | 0,09 | 97,22 | 37,62 | 71,42 | 2,19 | 468,44 | 7,60 | 0,02 | 0,00 | 139 | 2011 |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 66,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 | 240,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 |
| Фрукты свежие (по сезону) | 110 | 0,95 | 0,37 | 8,31 | 47,30 | 0,04 | 66,00 | 0,01 | 0,24 | 0,00 | 0,03 | 37,40 | 14,30 | 25,30 | 0,33 | 216,70 | 2,20 | 0,02 | 0,00 | 338 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,58 | 0,37 | 20,55 | 142,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,03 | 13,80 | 19,80 | 50,40 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 | 2008 |
| Хлеб ржаной | 65 | 4,30 | 0,57 | 27,55 | 132,57 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 1,43 | 0,00 | 0,05 | 11,70 | | | | | | | | | |

4 День

| Премь пища, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|-------|-------|--------|------|------|------|--|--|--|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мг | Г, мг | Na, мг | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 70 | 8,11 | 12,23 | 21,13 | 228,26 | 0,08 | 0,15 | 0,12 | 1,04 | 0,11 | 0,08 | 0,09 | 165,30 | 21,21 | 141,61 | 1,68 | 73,71 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 3 | 2011 | | | | | |
| Суп молочный с рисом | 200 | 4,18 | 4,36 | 17,50 | 128,77 | 0,04 | 0,60 | 0,03 | 0,10 | 0,03 | 0,13 | 123,64 | 20,23 | 101,70 | 0,22 | 182,42 | 10,54 | 0,00 | 0,00 | 121 | 2011 | | | | | | |
| Косовый напиток с мяском | 3,66 | 2,43 | 18,76 | 112,19 | 0,05 | 0,52 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 114,15 | 23,76 | 80,00 | 0,62 | 166,17 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 63 | 2023 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,82 | 0,31 | 25,09 | 118,41 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,98 | 0,01 | 0,03 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 1,00 | 64,50 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 2008 | | | | | | | |
| Итого за прями пища: | 550 | 19,77 | 18,33 | 82,41 | 585,61 | 0,26 | 1,27 | 0,17 | 2,12 | 0,14 | 0,38 | 444,59 | 81,70 | 384,31 | 2,80 | 505,80 | 19,54 | 0,03 | 0,01 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,96 | 6,15 | 3,69 | 75,29 | 0,05 | 16,71 | 0,08 | 2,77 | 0,00 | 0,04 | 18,51 | 16,19 | 34,30 | 0,95 | 203,69 | 2,37 | 0,01 | 0,00 | 24 | 2011 | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,15 | 5,75 | 13,11 | 115,92 | 0,05 | 10,26 | 0,25 | 2,39 | 0,00 | 0,00 | 56,43 | 27,42 | 52,24 | 1,30 | 395,23 | 6,33 | 0,03 | 0,00 | 82 | 2011 | | | | | | |
| Котлеты домашние | 110 | 12,69 | 23,65 | 30,20 | 302,00 | 0,13 | 0,10 | 0,03 | 2,71 | 0,11 | 0,09 | 14,04 | 19,91 | 127,97 | 2,22 | 252,00 | 5,86 | 0,04 | 0,00 | 271 | 2011 | | | | | | |
| Суп овсяный с толокном №31 | 30 | 0,57 | 1,12 | 2,37 | 25,41 | 0,01 | 0,55 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 0,01 | 7,97 | 2,40 | 7,35 | 0,10 | 37,32 | 0,98 | 0,00 | 0,00 | 331 | 2011 | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 230 | 8,27 | 9,61 | 52,74 | 330,81 | 0,10 | 0,00 | 0,05 | 1,86 | 0,16 | 0,04 | 33,50 | 15,30 | 62,14 | 1,42 | 97,74 | 1,16 | 0,02 | 0,02 | 203 | 2011 | | | | | | |
| Фрукты свежие (по сезону) | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,70 | 0,03 | 11,00 | 0,01 | 1,69 | 0,00 | 0,02 | 12,10 | 2,43 | 305,80 | 2,20 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 338 | 2011 | | | | | | | |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,04 | 56,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 13,80 | 19,80 | 50,40 | 0,00 | 1,04 | 0,00 | 0,00 | 562 | 2022 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,58 | 0,37 | 30,11 | 142,09 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,43 | 0,00 | 0,03 | 12,35 | 12,35 | 56,55 | 2,60 | 88,40 | 3,64 | 0,00 | 0,00 | 2008 | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 65 | 4,30 | 0,57 | 27,55 | 132,57 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 1,43 | 0,00 | 0,05 | 11,70 | 12,35 | 56,55 | 2,60 | 88,40 | 3,64 | 0,00 | 0,00 | 2008 | | | | | | | |
| Итого за прями пища: | 1155 | 34,18 | 47,66 | 163,81 | 1 231,91 | 0,59 | 38,62 | 0,44 | 13,86 | 0,27 | 0,34 | 182,34 | 123,97 | 403,05 | 12,21 | 1 464,62 | 22,54 | 0,12 | 0,02 | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 53,95 | 68,99 | 246,29 | 1 817,54 | 0,84 | 39,89 | 0,61 | 15,18 | 0,41 | 0,70 | 626,93 | 205,67 | 787,38 | 15,11 | 1 970,42 | 42,08 | 0,15 | 0,03 | | | | | | | | |

5 День

| Премь пища, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|--|--|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мг | Г, мг | Na, мг | | | | | | | | |
| Каша пшеница с яблоком | 230 | 8,51 | 12,94 | 48,88 | 344,50 | 0,19 | 0,57 | 0,07 | 1,44 | 0,16 | 0,15 | 134,37 | 51,29 | 189,61 | 1,64 | 348,38 | 11,93 | 0,01 | 0,00 | 177-1 | 2011 | | | | | | |
| Мясной котлетный продукт (по рецепту) | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,02 | 113,02 | 0,00 | 1,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 240,00 | 26,00 | 190,00 | 0,00 | 292,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 385 | 2011 | | | | | | |
| Фрукты свежие (по сезону) | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,70 | 0,03 | 11,00 | 0,01 | 1,69 | 0,00 | 0,02 | 12,10 | 2,42 | 305,80 | 2,20 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 338 | 2011 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,30 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,01 | 4,60 | 6,60 | 16,80 | 0,40 | 25,80 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | |
| Итого за прями пища: | 560 | 16,08 | 18,20 | 78,72 | 556,58 | 0,31 | 12,97 | 0,13 | 2,52 | 0,16 | 0,32 | 396,57 | 94,69 | 408,51 | 4,48 | 972,98 | 14,13 | 0,06 | 0,00 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из сырых овощей | 100 | 1,11 | 6,11 | 3,63 | 75,83 | 0,04 | 19,18 | 0,45 | 2,77 | 0,00 | 0,04 | 28,92 | 19,07 | 36,11 | 0,95 | 189,62 | 2,83 | 0,02 | 0,00 | 29 | 2011 | | | | | | |
| Суп лапша домашняя | 250 | 2,87 | 5,69 | 14,33 | 120,01 | 0,02 | 0,40 | 0,02 | 2,22 | 0,12 | 0,03 | 24,67 | 7,25 | 31,05 | 0,44 | 49,99 | 1,65 | 0,00 | 0,01 | 113 | 2011 | | | | | | |
| Рагу из овощей | 200 | 17,94 | 16,77 | 21,77 | 310,21 | 0,19 | 11,95 | 0,38 | 4,09 | 0,00 | 0,20 | 42,00 | 54,23 | 238,82 | 3,03 | 982,54 | 13,66 | 0,18 | 0,03 | 289 | 2011 | | | | | | |
| Сок фруктовый | 200 | 0,97 | 0,19 | 19,59 | 83,42 | 0,02 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 12,60 | 12,60 | 50,40 | 1,20 | 240,00 | 2,60 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,58 | 0,37 | 30,11 | 142,09 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,03 | 13,80 | 19,80 | 50,40 | 0,00 | 77,40 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 2009 | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 70 | 4,63 | 0,62 | 29,67 | 142,77 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 1,54 | 0,00 | 0,06 | 12,60 | 13,30 | 60,90 | 2,80 | 95,20 | 3,92 | 0,00 | 0,00 | 2008 | | | | | | | |
| Итого за прями пища: | 930 | 32,10 | 29,73 | 119,30 | 874,33 | 0,30 | 33,03 | 1,05 | 11,80 | 0,12 | 0,38 | 134,65 | 120,85 | 429,88 | 10,94 | 1 634,75 | 24,05 | 0,21 | 0,04 | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 48,18 | 47,95 | 198,02 | 1 430,91 | 0,81 | 46,00 | 1,18 | 14,32 | 0,28 | 0,90 | 531,22 | 215,54 | 638,39 | 15,40 | 2 607,73 | 38,19 | 0,27 | 0,04 | | | | | | | | |

6 День

| Премь пища, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|----------|--------|----------------------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|--|--|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мг | Г, мг | Na, мг | | | | | | | | |
| Оладьи из творога с яблоком ступенным | 200 | 26,09 | 17,39 | 60,02 | 464,45 | 0,10 | 0,50 | 0,13 | 1,43 | 0,57 | 0,45 | 291,30 | 39,83 | 333,11 | 1,23 | 365,50 | 10,79 | 0,05 | 0,04 | 100 | 2004 | | | | | | |
| Яйца вареные | 40 | 4,96 | 4,69 | 0,27 | 61,30 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0,81 | 0,89 | 0,15 | 19,92 | 4,35 | 69,55 | 0,91 | 56,35 | 8,05 | 0,02 | 0,01 | 209 | 2011 | | | | | | |
| Чай с лимоном | 200 | 0,35 | 0,01 | 15,33 | 63,97 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 17,75 | 8,34 | 12,51 | 1,17 | 49,67 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 612 | 2023 | | | | | | |
| Печенье | 50 | 3,75 | 4,90 | 37,20 | 208,50 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,50 | 10,00 | 45,80 | 1,05 | 58,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,58 | 0,37 | 30,11 | 142,09 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 13,80 | 19,80 | 50,40 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2009 | | | | | | | |
| Итого за прями пища: | 550 | 39,70 | 27,12 | 132,83 | 940,31 | 0,26 | 1,88 | 0,24 | 3,42 | 1,46 | 0,68 | 357,27 | 82,32 | 510,57 | 5,66 | 603,92 | 18,84 | 0,08 | 0,05 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из вареной картошки с огурцом | 100 | 1,35 | 5,20 | 9,53 | 91,36 | 0,03 | 24,18 | 0,38 | 2,30 | 0,00 | 0,04 | 38,79 | 17,51 | 38,89 | 0,92 | 140,96 | 3,91 | 0,02 | 0,00 | 4 | 2022 | | | | | | |
| Суп картофельный с репчатой и томатом | 250 | 3,06 | 2,07 | 26,37 | 133,24 | 0,09 | 7,89 | 0,32 | 0,37 | 0,03 | 0,07 | 29,71 | 32,98 | 78,15 | 1,19 | 522,27 | 5,91 | 0,04 | 0,00 | 209 | 2011 | | | | | | |
| Витонки осяные | 110 | 15,17 | 24,90 | 12,63 | 338,02 | 0,15 | 0,00 | 0,02 | 2,52 | 0,08 | 0,11 | 14,01 | 26,98 | 161,18 | 2,84 | 306,74 | 6,52 | 0,04 | 0,00 | 269 | 2011 | | | | | | |
| Каша овсяная с толокном №31 | 30 | 0,57 | 1,12 | 2,37 | 25,41 | 0,01 | 0,55 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 0,01 | 7,97 | 2,40 | 7,35 | 0,10 | 37,32 | 0,98 | 0,00 | 0,00 | 331 | 2011 | | | | | | |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 9,82 | 11,60 | 44,34 | 320,70 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 5,95 | 0,17 | 0,14 | 28,02 | 145,23 | 217,16 | 5,10 | 308,83 | 2,64 | 0,02 | 0,00 | 171-1 | 2011 | | | | | | |
| Фрукты свежие (по сезону) | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,04 | 56,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 562 | 2022 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,70 | 0,03 | 11,00 | 0,01 | 1,69 | 0,00 | 0,02 | 12,10 | 2,42 | 305,80 | 2,20 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 338 | 2011 | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 60 | 4,58 | 0,37 | 30,11 | 142,09 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,03 | 13,80 | 19,80 | 50,40 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2009 | | | | | | | |
| Итого за прями пища: | 1100 | 39,91 | 46,33 | 176,82 | 1 291,27 | 0,79 | 43,33 | 0,80 | 14,08 | 0,28 | 0,47 | 167,06 | 267,45 | 619,88 | 16,37 | 1 805,76 | 24,50 | 0,14 | 0,00 | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 79,81 | 73,46 | 309,75 | 2 231,52 | 1,05 | 45,01 | 1,04 | 17,50 | 1,74 | 1,15 | 525,23 | 349,97 | 1 130,45 | 21,99 | 2 405,69 | 43,34 | 0,22 | 0,05 | | | | | | | | |

7 День

| Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|----------|----------------------|----------------------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|------|------------|------------------|------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|------|------|------|------|
| | | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мг | В2, мг | Св, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Ca, мг | Na, мг | F, мг | Cl, мг | Br, мг | Se, мг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | 6,92 | 11,71 | 34,79 | 270,17 | 0,06 | 0,57 | 0,07 | 1,10 | 0,16 | 0,13 | 1,22 | 30 | 18,49 | 106,43 | 0,41 | 208,02 | 9,86 | 0,01 | 0,01 | 2011 |
| Сыр (горячий) | 15 | 8,12 | 10,39 | 0,00 | 127,40 | 0,00 | 0,25 | 0,11 | 0,11 | 0,00 | 0,12 | 308,00 | 12,25 | 175,00 | 0,56 | 30,80 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 15 | 2011 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло (горячий) | 35 | 0,08 | 12,38 | 0,12 | 112,20 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 0,33 | 0,23 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 2,85 | 0,03 | 2,56 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2011 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок апельсиновый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 6,00 | 14,00 | 2,80 | 240,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,34 | 0,43 | 35,13 | 165,77 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 1,37 | 0,00 | 0,04 | 16,10 | 23,10 | 58,80 | 1,40 | 30,30 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | | 2008 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 590 | 21,06 | 32,03 | 80,24 | 761,34 | 0,29 | 4,92 | 0,29 | 2,91 | 0,39 | 0,32 | 462,26 | 61,94 | 357,08 | 4,99 | 569,37 | 11,86 | 0,03 | 0,01 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | 0,76 | 6,09 | 2,38 | 67,24 | 0,03 | 9,50 | 0,01 | 2,82 | 0,00 | 0,04 | 21,86 | 13,30 | 40,02 | 0,56 | 133,56 | 2,85 | 0,02 | 0,00 | 2011 | |
| Суп мясной | 250 | 1,81 | 5,10 | 10,75 | 196,68 | 0,06 | 8,50 | 0,20 | 2,34 | 0,00 | 0,05 | 36,00 | 21,41 | 47,48 | 0,91 | 396,67 | 3,90 | 0,02 | 0,00 | 69 | 2011 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рыба, запеченная в соусе с картофелем | 250 | 19,95 | 30,20 | 31,11 | 465,42 | 0,34 | 12,41 | 0,08 | 8,55 | 0,12 | 0,20 | 105,69 | 81,77 | 316,41 | 2,23 | 1.264,57 | 150,10 | 0,63 | 0,02 | 232 | 2011 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с лимоном | 200 | 0,35 | 0,01 | 15,33 | 63,97 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 17,75 | 8,54 | 13,51 | 1,17 | 49,67 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 612 | 2023 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (по сезону) | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,70 | 0,03 | 11,00 | 0,01 | 0,89 | 0,00 | 0,00 | 17,60 | 8,80 | 12,10 | 2,42 | 305,80 | 2,20 | 0,01 | 0,00 | 338 | 2011 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,59 | 0,37 | 30,11 | 142,09 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 13,80 | 19,80 | 50,40 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2006 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 65 | 4,30 | 0,57 | 27,55 | 132,57 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 1,43 | 0,00 | 0,05 | 11,70 | 12,35 | 56,55 | 2,60 | 88,40 | 3,84 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 1035 | 32,10 | 42,78 | 128,01 | 1.039,65 | 0,56 | 42,59 | 0,30 | 16,81 | 0,12 | 0,41 | 224,69 | 165,97 | 636,47 | 11,48 | 2.296,46 | 162,69 | 0,69 | 0,02 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 53,16 | 77,83 | 218,25 | 1.801,19 | 0,78 | 47,41 | 0,59 | 19,72 | 0,51 | 0,73 | 686,93 | 227,81 | 892,55 | 16,47 | 2.865,83 | 174,55 | 0,72 | 0,03 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

8 День

| Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|----------|----------------------|----------------------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|------|------------|------------------|------|------|------|--------|-------|--------|------|--------|------|------|------|-----|------|
| | | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мг | В2, мг | Св, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Ca, мг | Na, мг | F, мг | Cl, мг | Br, мг | Se, мг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 230 | 33,95 | 25,36 | 33,47 | 504,42 | 0,09 | 0,34 | 0,15 | 0,49 | 0,44 | 0,39 | 249,82 | 36,26 | 342,89 | 1,07 | 240,34 | 2,88 | 0,06 | 0,05 | 217 | 2011 |
| Молоко сладенное | 40 | 2,88 | 3,40 | 22,20 | 131,20 | 0,02 | 0,40 | 0,02 | 0,09 | 0,02 | 0,15 | 122,80 | 13,60 | 87,60 | 0,08 | 146,00 | 2,80 | 0,01 | 0,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (по сезону) | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,70 | 0,03 | 11,00 | 0,01 | 0,89 | 0,00 | 0,02 | 17,60 | 8,80 | 12,10 | 2,42 | 305,80 | 2,20 | 0,01 | 0,00 | 338 | 2011 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с лимоном | 200 | 0,35 | 0,01 | 15,33 | 63,97 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 17,75 | 8,54 | 13,51 | 1,17 | 49,67 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 612 | 2023 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,01 | 4,60 | 6,60 | 16,80 | 0,40 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 600 | 39,16 | 29,33 | 91,82 | 738,63 | 0,17 | 12,92 | 0,18 | 1,96 | 0,46 | 0,59 | 412,57 | 73,80 | 471,90 | 5,14 | 797,61 | 7,86 | 0,06 | 0,05 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | 0,94 | 6,18 | 5,38 | 62,13 | 0,04 | 12,63 | 0,54 | 2,92 | 0,00 | 0,04 | 23,77 | 18,19 | 31,07 | 1,24 | 216,69 | 2,74 | 0,02 | 0,00 | 48 | 2011 |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,73 | 5,38 | 18,81 | 147,17 | 0,18 | 4,65 | 0,26 | 4,07 | 0,00 | 0,06 | 42,76 | 33,70 | 79,63 | 1,96 | 473,41 | 4,45 | 0,03 | 0,00 | 102 | 2011 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рагу из овощей | 250 | 17,94 | 16,77 | 21,77 | 310,21 | 0,19 | 11,95 | 0,58 | 4,09 | 0,00 | 0,20 | 54,23 | 238,82 | 3,03 | 982,54 | 13,56 | 0,18 | 0,03 | 289 | 2011 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок апельсиновый | 200 | 0,97 | 0,19 | 19,59 | 83,42 | 0,02 | 1,60 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,02 | 12,60 | 7,20 | 12,60 | 2,52 | 240,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,59 | 0,37 | 30,11 | 142,09 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,03 | 13,80 | 19,80 | 50,40 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2006 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 70 | 4,63 | 0,62 | 29,67 | 142,77 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 1,54 | 0,00 | 0,06 | 12,60 | 13,30 | 60,90 | 2,80 | 95,20 | 3,92 | 0,00 | 0,00 | | 2009 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 930 | 34,09 | 29,55 | 125,38 | 907,79 | 0,66 | 30,79 | 1,37 | 13,80 | 0,00 | 0,41 | 147,59 | 146,42 | 473,42 | 12,75 | 2.086,24 | 26,67 | 0,24 | 0,03 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 73,85 | 58,85 | 217,18 | 1.706,44 | 0,83 | 43,05 | 1,55 | 15,46 | 0,46 | 1,00 | 590,16 | 220,22 | 945,39 | 17,89 | 2.865,86 | 34,55 | 0,32 | 0,08 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

9 День

| Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|----------|----------------------|----------------------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|------|------------|------------------|------|------|------|--------|-------|--------|------|--------|------|------|------|----|------|
| | | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мг | В2, мг | Св, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Ca, мг | Na, мг | F, мг | Cl, мг | Br, мг | Se, мг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 70 | 8,11 | 12,23 | 21,13 | 228,26 | 0,08 | 0,15 | 0,12 | 1,04 | 0,11 | 0,09 | 195,30 | 21,21 | 141,61 | 1,06 | 73,71 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 3 | 2011 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,21 | 4,66 | 19,31 | 193,04 | 0,05 | 0,40 | 0,03 | 0,43 | 0,03 | 0,13 | 124,57 | 16,40 | 97,48 | 0,43 | 191,13 | 10,63 | 0,00 | 0,00 | 120 | 2011 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлебобулочный продукт (кефир) | 200 | 3,90 | 5,00 | 8,00 | 120,00 | 0,08 | 1,30 | 0,05 | 0,14 | 0,00 | 0,34 | 240,00 | 28,00 | 190,00 | 0,20 | 292,00 | 18,00 | 0,04 | 0,00 | 386 | 2011 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,62 | 0,31 | 25,09 | 118,41 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,98 | 0,00 | 0,03 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 0,00 | 64,50 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | | 2008 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 22,94 | 22,00 | 72,51 | 919,71 | 0,29 | 2,15 | 0,20 | 2,59 | 0,14 | 0,59 | 571,37 | 82,11 | 471,09 | 2,69 | 621,34 | 28,63 | 0,06 | 0,01 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | 1,11 | 6,18 | 4,62 | 60,65 | 0,05 | 20,30 | 0,12 | 2,85 | 0,00 | 0,08 | 17,21 | 17,62 | 32,18 | 0,56 | 248,05 | 2,13 | 0,01 | 0,00 | 23 | 2011 |
| Салат из свежих овощей | 250 | 1,91 | 4,98 | 6,81 | 60,76 | 0,03 | 14,87 | 0,23 | 2,29 | 0,00 | 0,04 | 55,22 | 19,71 | 36,46 | 0,93 | 203,87 | 3,07 | 0,02 | 0,00 | 87 | 2011 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Жаркое по-домашнему | 250 | 23,69 | 26,31 | 26,26 | 433,08 | 0,19 | 13,51 | 0,00 | 4,47 | 0,00 | 0,22 | 30,93 | 55,23 | 257,57 | 4,06 | 1.277,27 | 16,44 | 0,10 | 0,00 | 299 | 2011 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок апельсиновый | 200 | 0,97 | 0,19 | 19,59 | 83,42 | 0,02 | 1,60 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,02 | 12,60 | 7,20 | 12,60 | 2,52 | 240,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (по сезону) | 110 | 0,59 | 0,22 | 8,31 | 47,30 | 0,04 | 66,00 | 0,01 | 0,24 | 0,00 | 0,03 | 37,40 | 14,30 | 23,30 | 0,33 | 216,70 | 2,20 | 0,02 | 0,00 | 338 | 2011 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,58 | 0,37 | 30,11 | 142,09 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,03 | 13,80 | 19,80 | 50,40 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2006 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 70 | 4,63 | 0,62 | 29,67 | 142,77 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 1,54 | 0,00 | 0,06 | 12,60 | 13,30 | 60,90 | 2,80 | 95,20 | 3,92 | 0,00 | 0,00 | | 2009 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 1040 | 37,88 | 38,87 | 124,87 | 1.010,07 | 0,56 | 116,38 | 0,36 | 12,97 | 0,00 | 0,43 | 179,76 | 147,16 | 474,41 | 12,78 | 2.360,49 | 29,76 | 0,16 | 0,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 60,82 | 60,87 | 198,50 | 1.801,78 | 0,85 | 116,53 | 0,59 | 15,16 | 0,14 | 1,02 | 751,13 | 229,27 | 945,50 | 15,47 | 2.860,83 | 58,39 | 0,22 | 0,01 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

10 День

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|----------|--------|----------|----------------------|--------|-------|--------|-------|------|--|--|--|--|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Сa, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Na, мг | F, мг | Se, мг | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЦА С ЯГОЛОМ | 230 | 8,51 | 12,64 | 48,88 | 344,50 | 0,19 | 0,57 | 0,07 | 1,44 | 0,16 | 0,15 | 134,37 | 51,29 | 189,61 | 1,54 | 349,38 | 11,63 | 0,01 | 0,00 | 177,1 | 2011 | | | | | | |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 4,96 | 4,48 | 0,27 | 61,30 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0,81 | 0,88 | 0,15 | 19,92 | 4,35 | 69,55 | 0,91 | 56,35 | 8,05 | 0,02 | 0,01 | 209 | 2011 | | | | | | |
| МОЛОКО В ПРОКИШЛЕННОЙ ПЛОДОВЕ | 200 | 5,93 | 5,03 | 9,63 | 108,00 | 0,39 | 2,50 | 0,05 | 0,20 | 0,03 | 0,33 | 240,00 | 28,03 | 189,00 | 0,29 | 292,00 | 18,00 | 0,00 | 0,00 | 83 | 2022 | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 80 | 6,10 | 0,53 | 40,14 | 189,49 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 1,37 | 0,00 | 0,00 | 18,40 | 28,40 | 67,20 | 1,50 | 103,20 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | | 2009 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 580 | 25,37 | 22,63 | 89,89 | 703,28 | 0,42 | 3,17 | 0,22 | 3,82 | 1,05 | 0,64 | 412,99 | 110,04 | 595,36 | 4,35 | 800,93 | 37,99 | 0,04 | 0,01 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕЧЕНЕМ | 100 | 1,35 | 5,20 | 9,63 | 91,36 | 0,03 | 24,18 | 0,38 | 2,30 | 0,00 | 0,04 | 38,79 | 17,51 | 38,96 | 0,92 | 160,90 | 3,01 | 0,02 | 0,00 | | 2011 | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЦКИМИ | 250 | 5,37 | 22,99 | 156,58 | 400,92 | 0,07 | 4,60 | 0,23 | 1,34 | 0,15 | 0,07 | 29,67 | 20,65 | 62,44 | 0,97 | 354,67 | 4,73 | 0,02 | 0,01 | 108 | 2011 | | | | | | |
| ПЛОД ИЗ ПИЦЦЫ | 250 | 21,16 | 13,08 | 44,69 | 380,92 | 0,11 | 2,45 | 0,38 | 5,51 | 0,00 | 0,19 | 32,35 | 55,19 | 275,14 | 2,64 | 394,13 | 9,03 | 0,18 | 0,00 | 231 | 2011 | | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,04 | 56,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,36 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 1,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 552 | 2022 | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ) | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,70 | 0,03 | 11,00 | 0,11 | 0,65 | 0,00 | 0,02 | 17,60 | 8,80 | 12,10 | 2,42 | 395,80 | 2,25 | 0,01 | 0,00 | 338 | 2011 | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 80 | 4,38 | 0,32 | 30,11 | 142,09 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 13,60 | 19,80 | 50,40 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | | 2008 | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 70 | 4,53 | 0,52 | 29,87 | 142,77 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 1,34 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 13,30 | 60,90 | 2,80 | 95,20 | 3,92 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 1040 | 38,20 | 28,08 | 161,91 | 1 021,54 | 0,47 | 42,23 | 1,00 | 12,86 | 0,15 | 0,41 | 153,17 | 137,05 | 497,97 | 10,55 | 1 389,40 | 22,89 | 0,24 | 0,05 | | | | | | | | |
| Всего за день: | 61,57 | 47,71 | 260,80 | 1 724,80 | 0,89 | 45,40 | 1,22 | 16,38 | 1,20 | 1,05 | 595,86 | 247,09 | 1 004,33 | 15,30 | 2 190,33 | 60,87 | 0,28 | 0,06 | | | | | | | | | |

11 День

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|----------|--------|----------|----------------------|--------|-------|--------|------|------|------|--|--|--|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Сa, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Na, мг | F, мг | Se, мг | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 250 | 44,48 | 30,80 | 38,71 | 622,90 | 0,11 | 0,47 | 0,18 | 0,80 | 0,37 | 0,50 | 341,23 | 55,66 | 471,93 | 1,85 | 337,06 | 2,91 | 0,07 | 0,06 | 223 | 2005 | | | | | | |
| МОЛОКО СЛАДКОЕ | 40 | 2,88 | 3,40 | 2,20 | 62,20 | 0,02 | 0,40 | 0,02 | 0,99 | 0,02 | 0,15 | 122,60 | 13,60 | 87,60 | 0,08 | 146,00 | 2,80 | 0,01 | 0,00 | | | | | | | | |
| ЯСЕНЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 200 | 0,00 | 0,00 | 38,20 | 152,78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 11,79 | 1,93 | 4,39 | 0,00 | 1,17 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 411 | 2008 | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ) | 110 | 0,59 | 0,22 | 8,91 | 47,30 | 0,04 | 66,00 | 0,01 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 37,40 | 14,30 | 25,30 | 0,33 | 216,70 | 2,20 | 0,02 | 0,00 | 339 | 2011 | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,29 | 0,18 | 15,05 | 71,05 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 9,90 | 25,30 | 0,69 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 630 | 50,84 | 34,61 | 123,07 | 1 058,21 | 0,22 | 66,97 | 0,21 | 1,72 | 0,39 | 0,70 | 520,12 | 95,39 | 614,42 | 2,89 | 739,63 | 7,91 | 0,10 | 0,06 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАУГЛЯННЫЕ СВЕЖИЕ (ГОРЕЦ) | 100 | 0,50 | 0,10 | 2,50 | 14,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,10 | 0,00 | 0,04 | 23,00 | 14,00 | 42,00 | 1,00 | 141,00 | 3,00 | 0,02 | 0,00 | 71 | 2011 | | | | | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250 | 1,81 | 5,10 | 10,75 | 96,68 | 0,06 | 8,50 | 0,20 | 2,34 | 0,00 | 0,05 | 36,09 | 21,41 | 47,48 | 0,91 | 366,67 | 3,90 | 0,02 | 0,00 | 99 | 2011 | | | | | | |
| ВТОРИЧНОЕ ОСОБЕ | 110 | 15,77 | 24,98 | 12,63 | 338,02 | 0,15 | 0,00 | 0,02 | 2,82 | 0,08 | 0,11 | 14,01 | 26,58 | 161,18 | 2,84 | 306,74 | 6,52 | 0,04 | 0,00 | 289 | 2011 | | | | | | |
| СОУС СМЕТАНЫ С ТОМАТОМ №31 | 30 | 2,37 | 1,12 | 2,97 | 25,41 | 0,01 | 0,55 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 0,01 | 7,97 | 2,40 | 7,95 | 0,10 | 37,32 | 0,98 | 0,00 | 0,00 | 331 | 2011 | | | | | | |
| ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,69 | 5,76 | 24,48 | 164,00 | 0,15 | 12,47 | 0,05 | 0,29 | 0,10 | 0,13 | 51,16 | 36,23 | 102,50 | 1,48 | 917,58 | 10,26 | 0,05 | 0,00 | 312 | 2011 | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0,20 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,02 | 14,00 | 8,20 | 14,00 | 2,80 | 240,00 | 2,20 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,58 | 0,37 | 30,11 | 142,09 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 13,80 | 19,80 | 50,40 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | | 2008 | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 65 | 4,30 | 0,57 | 27,55 | 132,57 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 1,43 | 0,00 | 0,00 | 11,70 | 12,35 | 56,55 | 2,60 | 88,40 | 3,04 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 995 | 32,61 | 38,18 | 130,59 | 998,75 | 0,64 | 35,52 | 0,30 | 7,89 | 0,18 | 0,44 | 171,73 | 140,77 | 481,46 | 12,90 | 2 175,08 | 30,30 | 0,14 | 0,00 | | | | | | | | |
| Всего за день: | 63,15 | 72,79 | 253,66 | 2 823,96 | 0,86 | 102,39 | 0,51 | 9,61 | 0,57 | 1,14 | 691,65 | 236,16 | 1 095,88 | 15,76 | 2 914,71 | 38,21 | 0,24 | 0,06 | | | | | | | | | |

12 День

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|----------------------|--------|-------|--------|------|------|------|--|--|--|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Сa, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Na, мг | F, мг | Se, мг | | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРЯНТ) | 100 | 0,84 | 6,19 | 5,35 | 82,13 | 0,15 | 0,69 | 0,05 | 6,82 | 0,18 | 0,18 | 50,23 | 43,14 | 280,52 | 4,62 | 567,84 | 11,22 | 0,09 | 0,01 | 285 | 2008 | | | | | | |
| МАРИНОВАННЫЙ С ЯГОЛОМ | 250 | 31,93 | 41,32 | 692,41 | 682,41 | 0,15 | 45,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 5,50 | 4,50 | 25,00 | 0,40 | 36,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2011 | | | | | | |
| ГРЯНКИ | 500 | 2,95 | 3,70 | 37,50 | 183,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,83 | 51,21 | 132,13 | 2,10 | 300,55 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 652 | 2003 | | | | | | |
| КАУСО С МОЛОКОМ | 200 | 5,21 | 15,35 | 119,69 | 403,00 | 0,03 | 0,52 | 0,02 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 1,00 | 64,50 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | | 2008 | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,82 | 0,31 | 25,09 | 118,41 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,98 | 0,00 | 0,00 | 11,80 | 16,50 | 42,00 | 1,00 | 64,50 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | | 2008 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 680 | 44,75 | 54,08 | 128,03 | 1 165,63 | 0,34 | 13,64 | 0,61 | 10,52 | 0,18 | 0,38 | 209,39 | 133,54 | 510,72 | 9,36 | 1 185,08 | 22,96 | 0,12 | 0,01 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕЧЕНЕМ | 100 | 1,13 | 6,18 | 4,40 | 79,27 | 0,09 | 62,40 | 0,17 | 2,93 | 0,00 | 0,05 | 13,97 | 15,30 | 26,39 | 0,84 | 232,05 | 1,95 | 0,01 | 0,00 | 27 | 2011 | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЦКИМ И ТОМАТОМ | 250 | 3,08 | 2,07 | 25,37 | 133,24 | 0,09 | 7,60 | 0,33 | 0,37 | 0,03 | 0,07 | 29,71 | 32,98 | 78,15 | 1,19 | 622,27 | 5,91 | 0,04 | 0,00 | 4 | 2022 | | | | | | |
| ВЕСЕЛОЕ ЯНОВ | 120 | 14,67 | 42,52 | 6,38 | 478,49 | 0,34 | 1,18 | 0,03 | 3,59 | 0,00 | 0,12 | 38,03 | 24,44 | 156,36 | 1,67 | 353,83 | 9,44 | 0,07 | 0,00 | 83 | 2003 | | | | | | |
| МАРИНОВАННЫЕ КАЛЕВИН ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 230 | 8,27 | 9,61 | 52,74 | 330,81 | 0,10 | 0,00 | 0,05 | 1,95 | 0,16 | 0,04 | 33,93 | 15,30 | 62,14 | 1,42 | 97,74 | 1,16 | 0,02 | 0,02 | 203 | 2011 | | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,04 | 56,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,36 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 1,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 552 | 2022 | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ) | 110 | 0,89 | 0,22 | 8,91 | 47,30 | 0,04 | 66,00 | 0,01 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 37,40 | 14,30 | 25,30 | 0,33 | 216,70 | 2,20 | 0,02 | 0,00 | 339 | 2011 | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,58 | 0,37 | 30,11 | 142,09 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 13,80 | 19,80 | 50,40 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | | 2008 | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 65 | 4,30 | 0,57 | 27,55 | 132,57 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 1,43 | 0,00 | 0,00 | 11,70 | 12,35 | 56,55 | 2,60 | 88,40 | 3,04 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 1135 | 37,02 | 61,82 | 169,51 | 1 399,89 | 0,85 | 137,18 | 0,58 | 11,60 | 0,19 | 0,39 | 186,60 | 136,27 | 455,28 | 9,25 | 1 590,03 | 23,51 | 0,17 | 0,02 | | | | | | | | |
| Всего за день: | 81,77 | 115,60 | 298,54 | 2 893,52 | 1,19 | 151,02 | 1,19 | 22,12 | 0,37 | 0,77 | 396,29 | 289,81 | 966,00 | 18,61 | 2 775,11 | | | | | | | | | | | | |

13 День

| Приним пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|----------------------|-------|--------|------|------|------|--|--|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мг | Ф, мг | Са, мг | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена | 250 | 7,05 | 13,17 | 39,93 | 307,31 | 0,11 | 0,62 | 0,07 | 0,92 | 0,18 | 0,15 | 132,65 | 38,43 | 157,50 | 0,67 | 240,50 | 11,97 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 175 | 2011 | | | | |
| Сыр (горячий) | 35 | 8,12 | 10,33 | 0,00 | 127,40 | 0,00 | 0,25 | 0,11 | 0,11 | 0,00 | 0,11 | 338,00 | 12,25 | 175,00 | 0,35 | 30,90 | 0,05 | 0,01 | 0,01 | 15 | 2011 | | | | | |
| Маглов (горячий) | 15 | 0,28 | 12,38 | 0,12 | 112,20 | 0,00 | 0,20 | 0,11 | 0,33 | 0,23 | 0,20 | 1,80 | 0,02 | 2,88 | 0,02 | 2,25 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2011 | | | | | |
| Ковбейный напиток с мясом | 200 | 3,69 | 2,43 | 18,70 | 142,19 | 0,05 | 0,32 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,11 | 114,15 | 23,75 | 99,00 | 0,02 | 165,17 | 9,02 | 0,00 | 0,00 | 63 | 2023 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,39 | 30,11 | 42,09 | 142,09 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,03 | 13,80 | 19,80 | 50,40 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 2008 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 580 | 23,90 | 38,68 | 88,92 | 807,19 | 0,27 | 1,39 | 0,31 | 2,34 | 0,41 | 0,27 | 570,40 | 94,24 | 484,74 | 3,07 | 536,12 | 20,97 | 0,03 | 0,01 | 0,01 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих овощей | 100 | 0,75 | 6,09 | 2,30 | 67,24 | 0,03 | 9,50 | 0,01 | 2,62 | 0,00 | 0,04 | 21,65 | 13,30 | 40,02 | 0,95 | 133,50 | 2,85 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 20 | 2011 | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,15 | 5,75 | 13,11 | 115,92 | 0,05 | 10,20 | 0,25 | 2,39 | 0,00 | 0,06 | 56,43 | 27,42 | 52,24 | 1,30 | 395,23 | 6,33 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 82 | 2011 | | | | |
| Меню из кур с рисом | 120 | 18,99 | 25,31 | 7,31 | 332,23 | 0,06 | 0,79 | 0,11 | 0,43 | 0,13 | 0,15 | 27,05 | 21,94 | 112,13 | 1,57 | 222,63 | 7,17 | 0,12 | 0,02 | 0,00 | 30 | 2011 | | | | |
| Суп сметанный с томатом №31 | 30 | 0,57 | 1,12 | 2,37 | 25,41 | 0,01 | 0,35 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 0,07 | 7,97 | 2,40 | 7,35 | 0,10 | 37,32 | 0,98 | 0,00 | 0,00 | 331 | 2011 | | | | | |
| Картофель отварной | 160 | 3,52 | 5,74 | 28,51 | 160,15 | 0,16 | 14,40 | 0,03 | 0,32 | 0,09 | 0,11 | 27,91 | 36,75 | 96,13 | 1,68 | 102,89 | 9,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 310 | 2011 | | | | |
| Сок ферментированный | 200 | 0,97 | 0,18 | 19,59 | 83,42 | 0,02 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 12,60 | 7,20 | 12,80 | 2,52 | 240,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 | | | | | |
| Ферулы свежие (по сезону) | 110 | 0,44 | 10,78 | 51,70 | 51,70 | 0,03 | 11,00 | 0,01 | 0,99 | 0,00 | 0,02 | 17,00 | 8,80 | 12,10 | 2,42 | 335,60 | 2,20 | 0,01 | 0,01 | 339 | 2011 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,39 | 30,11 | 42,09 | 142,09 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,03 | 13,80 | 19,80 | 50,40 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 2008 | | | | | |
| Хлеб ржаной | 70 | 4,63 | 0,52 | 29,67 | 142,77 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 1,54 | 0,00 | 0,06 | 12,60 | 13,30 | 60,90 | 2,80 | 95,20 | 3,92 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 1120 | 35,48 | 45,63 | 143,83 | 1140,93 | 0,59 | 48,10 | 0,43 | 9,20 | 0,22 | 0,50 | 197,82 | 152,81 | 503,87 | 14,54 | 2531,62 | 34,45 | 0,24 | 0,02 | 0,02 | | | | | | |
| Всего за день: | | 59,98 | 84,31 | 232,75 | 1942,12 | 0,96 | 49,49 | 0,74 | 11,74 | 0,63 | 0,92 | 788,22 | 247,05 | 988,62 | 17,61 | 3057,74 | 55,42 | 0,27 | 0,03 | 0,03 | | | | | | |

13

14 День

| Приним пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|---------|--------|---------|----------------------|-------|--------|------|------|------|--|--|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мг | Ф, мг | Са, мг | | | | | | | |
| Сырники из творога | 250 | 30,63 | 27,50 | 24,30 | 465,69 | 0,13 | 0,50 | 0,13 | 6,50 | 0,23 | 0,53 | 359,17 | 52,12 | 484,70 | 1,34 | 336,74 | 2,53 | 0,08 | 0,01 | 0,00 | 219 | 2011 | | | | |
| Молоко стерилизованное | 40 | 2,20 | 3,40 | 22,20 | 101,20 | 0,02 | 0,40 | 0,02 | 0,09 | 0,02 | 0,15 | 122,60 | 13,60 | 87,60 | 0,88 | 146,00 | 2,80 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 87 | 2011 | | | | |
| Рыба вареная | 40 | 4,96 | 4,49 | 0,27 | 132,23 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0,81 | 0,88 | 0,15 | 19,92 | 4,35 | 60,55 | 0,81 | 56,35 | 8,05 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 229 | 2011 | | | | |
| Чай с молоком | 200 | 1,20 | 1,20 | 12,62 | 68,50 | 0,01 | 0,32 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 64,11 | 12,93 | 47,12 | 1,15 | 110,55 | 4,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 671 | 2023 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,24 | 35,13 | 43,77 | 165,77 | 0,11 | 0,05 | 0,00 | 1,37 | 0,00 | 0,04 | 16,10 | 23,10 | 58,80 | 1,40 | 90,30 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 2008 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 600 | 43,31 | 37,03 | 54,80 | 892,48 | 0,29 | 1,22 | 0,26 | 17,74 | 1,14 | 0,94 | 592,10 | 106,10 | 747,77 | 4,89 | 740,35 | 17,89 | 0,12 | 0,01 | 0,01 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих овощей | 100 | 1,11 | 6,11 | 3,83 | 75,83 | 0,04 | 19,18 | 0,45 | 2,77 | 0,00 | 0,04 | 28,92 | 19,07 | 35,11 | 0,95 | 188,62 | 2,83 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 29 | 2011 | | | | |
| Щи из свежей капусты | 250 | 4,96 | 6,81 | 8,07 | 80,78 | 0,03 | 14,97 | 0,23 | 2,29 | 0,00 | 0,04 | 55,27 | 19,71 | 35,46 | 0,93 | 203,87 | 3,67 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 87 | 2011 | | | | |
| Рыба отварная | 120 | 20,80 | 9,91 | 1,03 | 177,05 | 0,12 | 2,58 | 0,21 | 0,29 | 0,16 | 0,14 | 65,37 | 70,84 | 298,24 | 1,18 | 569,18 | 200,11 | 0,85 | 0,02 | 0,00 | 225 | 2011 | | | | |
| Пюре картофельное | 160 | 3,69 | 5,76 | 24,48 | 164,00 | 0,15 | 12,47 | 0,05 | 0,29 | 0,10 | 0,13 | 51,16 | 36,23 | 102,50 | 1,45 | 917,55 | 10,25 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 312 | 2011 | | | | |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,04 | 56,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,36 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 1,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 582 | 2022 | | | | | |
| Ферулы свежие (по сезону) | 110 | 0,99 | 0,22 | 8,91 | 47,30 | 0,04 | 66,00 | 0,01 | 0,24 | 0,00 | 0,03 | 37,40 | 14,30 | 25,30 | 0,33 | 216,70 | 2,20 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 338 | 2011 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,58 | 0,37 | 30,11 | 142,09 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,03 | 13,80 | 19,80 | 50,40 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 2008 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 4,53 | 0,62 | 29,67 | 142,77 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 1,54 | 0,00 | 0,06 | 12,60 | 13,30 | 60,90 | 2,80 | 95,20 | 3,92 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 1090 | 37,70 | 27,97 | 118,88 | 853,92 | 0,61 | 115,20 | 0,95 | 8,99 | 0,26 | 0,47 | 273,83 | 195,05 | 609,91 | 8,84 | 2300,56 | 22,49 | 0,97 | 0,02 | 0,02 | | | | | | |
| Всего за день: | | 83,21 | 65,00 | 213,48 | 1778,38 | 0,90 | 116,42 | 1,21 | 17,76 | 1,40 | 1,41 | 855,93 | 301,15 | 1356,68 | 13,72 | 3040,91 | 240,37 | 1,09 | 0,11 | 0,11 | | | | | | |

14

15 День

| Приним пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|----------------------|-------|--------|------|------|------|--|--|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мг | Ф, мг | Са, мг | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 70 | 8,11 | 12,23 | 21,13 | 228,26 | 0,08 | 0,15 | 0,12 | 1,04 | 0,11 | 0,09 | 195,30 | 21,21 | 141,61 | 1,05 | 73,71 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 3 | 2011 | | | | | |
| Рыба вареная | 40 | 4,96 | 4,49 | 0,27 | 132,23 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0,81 | 0,88 | 0,15 | 19,92 | 4,35 | 60,55 | 0,81 | 56,35 | 8,05 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 209 | 2011 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 230 | 8,51 | 12,64 | 48,89 | 344,50 | 0,19 | 13,47 | 0,07 | 1,44 | 0,16 | 0,18 | 13,97 | 51,29 | 189,61 | 1,64 | 349,38 | 11,93 | 0,01 | 0,00 | 177 | 2011 | | | | | |
| Компот из фруктов | 200 | 0,97 | 0,19 | 19,59 | 83,42 | 0,02 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 12,60 | 7,20 | 12,80 | 2,52 | 240,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,58 | 0,37 | 30,11 | 142,09 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,03 | 13,80 | 19,80 | 50,40 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 2008 | | | | | |
| Хлеб ржаной | 70 | 4,63 | 0,62 | 29,67 | 142,77 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 1,54 | 0,00 | 0,06 | 12,60 | 13,30 | 60,90 | 2,80 | 95,20 | 3,92 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 700 | 32,19 | 34,89 | 112,28 | 903,77 | 0,49 | 68,12 | 0,35 | 4,65 | 1,16 | 0,79 | 639,49 | 135,65 | 658,07 | 5,14 | 1659,64 | 40,19 | 0,11 | 0,02 | 0,02 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие (помидор) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | 0,05 | 25,00 | 0,17 | 0,39 | 0,00 | 0,04 | 14,00 | 20,00 | 26,00 | 1,00 | 290,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 71 | 2011 | | | | | |
| Суп картофельный с говяжьими | 250 | 5,73 | 18,67 | 14,71 | 147,17 | 0,18 | 4,65 | 0,28 | 4,07 | 0,00 | 0,05 | 42,78 | 33,70 | 79,63 | 1,96 | 473,41 | 4,45 | 0,03 | 0,00 | 102 | 2011 | | | | | |
| Плов из птицы | 250 | 21,16 | 13,08 | 44,69 | 390,92 | 0,11 | 2,45 | 0,30 | 5,51 | 0,00 | 0,19 | 32,35 | 55,19 | 275,14 | 2,64 | 394,13 | 9,03 | 0,18 | 0,04 | 201 | 2011 | | | | | |
| Сок ферментированный | 200 | 0,97 | 0,19 | 19,59 | 83,42 | 0,02 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 12,60 | 7,20 | 12,80 | 2,52 | 240,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,58 | 0,37 | 30,11 | 142,09 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,03 | 13,80 | 19,80 | 50,40 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 2008 | | | | | |
| Хлеб ржаной | 70 | 4,63 | 0,62 | 29,67 | 142,77 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 1,54 | 0,00 | 0,06 | 12,60 | 13,30 | 60,90 | 2,80 | 95,20 | 3,92 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 930 | 36,17 | 19,84 | 146,73 | 920,37 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Углеводы, г | Жиры, г | Белки, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------|----------|----------|-------------|---------|----------|-------------------------------|----------|-------|--------|----------|----------|-----------|--------|-----------|----------|--------|----------------------|----------|-------|-------|--------|-------|------|------|--------|--------|----------|-------|----------|-------|------|------|
| | Углеводы, г | Жиры, г | Белки, г | | | | | В1, мкг | С, мг | А, мкг | Е, мкг | Д, мкг | В2, мкг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мкг | Н, мг | К, мг | Л, мкг | Н, мг | | | | | | | | | | |
| Итого за весь период | 3 612,81 | 1 056,52 | 1 025,60 | 28 262,77 | 13 600 | 1 279,70 | 15,31 | 244,48 | 10,53 | 15,29 | 9 870,14 | 3 810,47 | 15 284,09 | 251,11 | 41 619,43 | 1 240,07 | 6,09 | 0,78 | 1 884,18 | 0,91 | 85,31 | 1,02 | 16,30 | 0,70 | 1,02 | 658,01 | 254,03 | 1 018,94 | 16,74 | 2 774,63 | 82,67 | 0,41 | 0,05 |
| Среднее значение за период | 240,85 | 70,43 | 68,37 | 1 884,18 | 931 | 85,31 | 1,02 | 16,30 | 0,70 | 1,02 | 658,01 | 254,03 | 1 018,94 | 16,74 | 2 774,63 | 82,67 | 0,41 | 0,05 | 1 884,18 | 0,91 | 85,31 | 1,02 | 16,30 | 0,70 | 1,02 | 658,01 | 254,03 | 1 018,94 | 16,74 | 2 774,63 | 82,67 | 0,41 | 0,05 |
| Содержание белка, жира, углеводов в меню за период, в % от калорийности | 51,9 | 33,6 | 14,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|------------------|---------|------|
| 12-18 лет старше | 591 | 1049 |

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-18 лет

| Наименование продукта | Норма на 1 чел., г | Месяцы | | | | | | | | | | | | | | | Факт. за 15 Дн., г | Факт. за день, г | Выполнение, г | Выполнение, % | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | Энергетическая ценность, ккал | |
|------------------------------------|--------------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|--------|--------------------|------------------|---------------|---------------|----------|---------|--------------|-------------------------------|------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 72 | 65 | 65 | 83 | 81 | 70 | 81 | 65 | 70 | 70 | 70 | 81 | 65 | 70 | 70 | 1076 | 72 | | | 100 | 4,7 | 0,6 | 30,4 | 146,0 | |
| Хлеб пшеничный | 120 | 90 | 80 | 90 | 162 | 80 | 141 | 130 | 80 | 152 | 140 | 133 | 121 | 130 | 152 | 1801 | 120 | | | 100 | 9,1 | 0,7 | 59,0 | 278,6 | |
| Мука | 12 | 111,4 | 26,3 | 28,1 | 2,3 | 21,4 | 28 | 10,7 | 25,4 | 2,5 | 20 | 2,3 | 4,8 | 2,3 | 37,5 | 323 | 21,5 | | | 100 | 2,2 | 0,3 | 14,6 | 69,8 | |
| Крупа (злаки), бобовые | 30 | 78,4 | | 13,8 | 13,8 | 46 | 94,9 | 33,9 | 20 | 104,4 | 15 | 15 | 48,7 | | 124,4 | 594,5 | 39,6 | | | 100 | 4,2 | 0,7 | 26,1 | 127,3 | |
| Макаронные изделия | 12 | | | 7,7 | | | | | | 18,4 | | | | | 137,3 | 232,7 | 15,5 | | | 100 | 1,6 | 0,2 | 10,6 | 50,9 | |
| Картофель | 112,2 | 50 | 184 | 132,3 | 20 | 114,3 | 70 | 196,2 | 164,3 | 142,7 | 50 | 204 | 70 | 154 | 50 | 1801,8 | 120,1 | | | 107 | 2,4 | 0,5 | 19,0 | 89,7 | |
| Овощи разные, зелень | 192 | 151 | 166,8 | 534,4 | 190,5 | 152,4 | 134,5 | 142,5 | 139,8 | 211,7 | 144,9 | 150,5 | 251,3 | 188 | 202,4 | 155,9 | 2916,6 | 194,4 | | | 101 | 2,8 | 0,2 | 10,8 | 58,6 |
| Фрукты свежие | 111 | 139 | 245 | 110 | 110 | 117 | 117 | 117 | 142 | 110 | 110 | 110 | 135 | 110 | 110 | 1885 | 126 | | | 113 | 0,8 | 0,4 | 11,3 | 56,7 | |
| Фрукты сухие | 12 | | 20 | | 20 | 10,9 | 20 | | | 30,9 | | | 20 | | | 152,7 | 10,2 | | | 85 | 0,1 | | 1,4 | 5,9 | |
| Соки фруктовые (овощные) | 120 | 200 | | 200 | 200 | | | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | | | 200 | 1800 | 120 | | | 100 | 0,6 | 0,1 | 11,9 | 50,6 | |
| Мясо | 46,8 | | 94,8 | | 67 | | 80 | | | 112,7 | | 80 | 230,9 | | | 665,4 | 44,4 | | | 95 | 7,5 | 8,8 | | 108,8 | |
| Субпродукты (печень, язык, сердце) | 24 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | |
| Птица | 31,8 | 120 | | 80,6 | | 102,8 | | | | 102,8 | | | | | | 747,5 | 49,8 | | | 157 | 8,8 | 8,9 | | 115,0 | |
| Рыба | 31,8 | | | 133,1 | | | 93,9 | | | 120 | | | | | 101,3 | 360,1 | 24 | | | 75 | 3,7 | 0,2 | | 16,8 | |
| Молоко | 210 | 160 | 188 | 24 | 215 | 110 | 189 | 110 | 160 | 115 | 310 | 188 | 100 | 230 | 238 | 2447 | 163 | | | 78 | 4,0 | 3,8 | 13,5 | 104,3 | |
| Кисломолочные продукты | 108 | | 200 | 200 | 200 | | | | | 200 | | | | | | 1000 | 67 | | | 62 | 1,9 | 1,7 | 2,7 | 35,8 | |
| Творог | 36 | | 171 | | | 95 | | | | 171 | | 230 | | | 250 | 917 | 61 | | | 170 | 10,7 | 5,3 | 1,8 | 100,2 | |
| Сыр | 9 | 35 | | | 21 | | 39 | | | 21 | | | | | 21 | 172 | 11,5 | | | 127 | 2,7 | 3,4 | | 41,7 | |
| Сметана | 6 | | | 20,2 | 12,5 | | 7,5 | 19,8 | | | | 17,5 | 25 | 12,5 | | 115 | 7,7 | | | 128 | 0,2 | 1,1 | 0,3 | 15,3 | |
| Масло сливочное | 21 | 29,4 | 17,3 | 25,8 | 25,1 | 10,9 | 18,8 | 33,7 | 10,9 | 8,8 | 13,2 | 21,9 | 24,7 | 17,3 | 17,9 | 317,5 | 21,2 | | | 101 | 0,1 | 17,0 | 0,2 | 154,6 | |
| Масло растительное | 10,8 | 35,5 | 17 | 22,5 | 15,7 | 19,6 | 11,2 | 30 | 19,6 | 19,5 | 19,2 | 9,1 | 30,6 | 11 | 26 | 16,6 | 303,1 | | | 187 | 19,8 | | | 177,7 | |
| Яйцо | 24 | 5,6 | 12,6 | 5,6 | 1,2 | 5,2 | 65,3 | | 12,6 | 45,9 | 10,1 | | | | 50,4 | 40,3 | 254,8 | | | 71 | 2,1 | 1,9 | 0,1 | 25,9 | |
| Сахарный песок | 21 | 19 | 27 | 5,4 | 29,3 | 5,5 | 41,6 | 21,6 | 28 | 1,4 | 25,1 | 36 | 24,5 | 25 | 5,5 | 314,5 | 21 | | | 100 | | | 20,3 | 80,9 | |
| Кондитерские изделия | 9 | 30 | | | | 50 | | | | | | | 50 | | | 130 | 9 | | | 100 | 0,6 | 0,7 | 6,5 | 34,4 | |
| Чай | 1,2 | 1,5 | | | | 1,5 | | | | | | | | | | 7,5 | 0,5 | | | 42 | 0,1 | | 0,2 | 1,2 | |
| Какао | 0,72 | | | | | | | | | | | | | | | 10,2 | 0,7 | | | 94 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 1,9 | |
| Кофейный напиток | 1,2 | | | | 8,5 | | | | | | | | | | | 17 | 1,1 | | | 100 | 0,1 | | 0,6 | 2,8 | |
| Дрожжи | 0,18 | 1,9 | | | | 0,8 | | | | | | | | | | 2,7 | 0,18 | | | 100 | | | 1,3 | 0,1 | |
| Крахмал | 2,4 | | | | | | | | | | | 36 | | | | 36 | 2,4 | | | 100 | | | | 5,0 | |
| Соль | 3 | 2 | 4,2 | 3,9 | 3,1 | 1,9 | 2,8 | 4,9 | 2 | 2,2 | 0,8 | 3,2 | 4,1 | 4 | 4,5 | 2 | 45,6 | | | 100 | | | | | |
| Специи | 1,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 71,2 | 76,4 | 242,7 | 1 956,5 | |