



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 2
г. Томари Сахалинской области

Т.Л.Рохо-Фернандес
_____ 2023г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
МБОУ СОШ №2 г. Томари
Сахалинской области
(10 дней)
на 2023-2024 учебный год
(осенне-зимний период)**

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд образовательных учреждений (осене-зимний сезон) 2023-2024г.

№ тех. карт ы	Наименование блюда	7-11 лет		12-18 лет			7-11 лет		12-18 лет			7-11 лет		12-18 лет			7-11 лет		12-18 лет		
		7-11 лет		12-18 лет			7-11 лет		12-18 лет			7-11 лет		12-18 лет			7-11 лет		12-18 лет		
		7-11 лет		12-18 лет			7-11 лет		12-18 лет			7-11 лет		12-18 лет			7-11 лет		12-18 лет		
		масса порции	энерг. ценность (ккал)	пищевые ценности	Б	Ж	Б	Ж	Б	Ж	энерг. ценность (ккал)	В1	С	В1	С	Витамины (мг)	Мg	Fe	Мg	Fe	Миниральные вещества(мг)
		7-11 л.	12-18 л.																		
Первая неделя 1 ДЕНЬ (понедельник)																					
ЗАВТРАК																					
189	Каша рисовая молочная	200	250	8,5	7,4	28,2	253	10,2	7,6	34,8	283	0,1	0,65	0,11	0,78	29,67	0,59	35,6	0,71		
1	Бутерброд с маслом	100	100	7,2	8,6	38,2	225	9,5	12,2	43,6	279	0,005	0	0,008	0	9,9	0,62	16,5	1,04		
376	Чай с сахаром	200	200	3,8	3,9	18,9	118	3,6	3,3	18,9	118	0,03	0,52	0,013	0,52	21,05	0,57	26,97	0,88		
	ИТОГО:	500	550	19,5	19,9	85,3	596	23,3	23,1	97,3	680	0,135	1,17	0,131	1,3	60,62	1,78	79,07	2,63		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																					
с/б	Фрукты свежие	200	200	0,4	0,04	9,8	28	0,4	0,04	9,8	28	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2		
	ИТОГО:	200	200	0,4	0,04	9,8	28	0,4	0,04	9,8	28	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2		
	ИТОГ ЗА ЗАВТРАКИ	700	750	19,9	19,94	95,1	624	23,7	23,14	107,1	708	0,165	11,17	0,161	11,3	69,62	3,98	88,07	4,83		
ОБЕД																					
Салат из соевых																					
21	огурцов	80	100	0,6	3,6	2,4	44	0,8	4,5	4,2	55	0,02	3,07	0,02	3,84	9,35	0,42	11,69	0,53		
102	Суп из овощей с фасолью	200	250	2,1	2,6	22,4	119	2,6	3,4	24,8	132	0,08	6,7	0,09	8,04	22,5	0,84	26,99	1,01		
414	Каша гречневая	150	200	9,6	3,2	21	188	12,6	4	23	215	0,31	0	0,43	0	159,54	5,47	221,58	7,59		
278	Тефтели мясная	90	100	11,2	8,6	27,7	197	11,4	10	32,2	221	0,03	0,47	0,03	0,59	17,72	0,76	22,15	0,95		
296	Напиток из свежих ягод	200	200	0,1	0	22,6	89	0,1	0	22,6	89	0	1,5	0	1,5	3,26	0,19	3,26	0,19		
с/б	Хлеб пшеничный/	50	70	2,45	7,55	14,62	136	3,43	8,6	20,5	190,4	0,007	0	0,07	0	1,8	0,62	2,3	0,79		
с/б	ржаной	25	40	0,93	3,27	6,31	64	0,87	4,88	9,38	88	0,011	0	0,018	0	2,8	1,2	3,2	2,1		
	Всего за обед	795	960	27	28,8	117	837	31,8	35,4	137	990,4	0,458	11,74	0,658	13,97	216,97	9,5	291,17	13,2		
	Итого 30 день	1495	1710	46,9	48,8	212,1	1461	55,5	58,5	244	1698	0,623	22,91	0,819	25,27	286,59	13,5	379,24	18		

Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)																			
ЗАВТРАК																			
210	Макаронные изделия с тёртым сыром	200	250	11,1	12,8	34,6	294	13	10,8	43	328	0,07	0,15	0,09	0,2	19,27	0,91	26,05	1,21
		80	100	8,5	6,8	39,8	256	10,4	12,5	44,9	320	0,03	0,2	0,05	0,25	12,45	1,12	16,37	1,45
377	Чай с лимоном	200	200	0,1	0	9,3	37	0,1	0	9,3	37	1,12	0	1,12	0	0,73	0,06	0,73	0,06
	ИТОГО:	480	550	19,7	19,6	83,7	587	23,5	23,3	97,2	685	1,22	0,35	1,26	0,45	32,45	2,09	43,15	2,72
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																			
с/б	Фрукты св.	200	200	0,1	0,1	2,5	11	0,1	0,01	4,5	47	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2
	ИТОГО:	200	200	0,1	0,1	2,5	11	0,1	0,01	4,5	47	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2
	Итого за завтрак	680	750	19,8	19,7	86,2	598	23,6	23,3	102	732	1,25	10,35	1,29	10,45	41,45	4,29	52,15	4,92
ОБЕД																			
	Помидор свежий	80	100	1,4	2,7	28,5	86	1,8	2,9	30,2	92	0,02	2,68	0,03	3,36	16,33	0,96	20,41	1,2
96	Рассольник Ленинградский	200	250	2,7	5,6	8,4	91	2,1	6,7	10,1	110	0,05	12	0,06	14,4	19,09	0,7	22,91	0,84
119	Плов из говядины	180	200	19	10,2	30,5	341	23,1	12,3	33,6	388	0,06	0,44	0,08	0,64	44,66	2,95	54,95	3,67
310	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,5	0,1	31,2	121	0,21	0,29	0,21	0,29	8,5	0,92	8,5	0,92
с/б	Хлеб пшеничный/	50	70	2,45	7,55	14,62	136	3,43	10,6	20,5	168	0,007	0	0,07	0	1,8	0,62	2,3	0,79
с/б	ржаной	25	40	0,93	3,27	6,31	64	0,87	4,88	9,38	88	0,011	0	0,018	0	2,8	1,2	3,2	2,1
	Итого за обед	735	860	27	29,4	119,5	839	31,8	37,5	135	967	0,358	15,41	0,468	18,69	93,18	7,35	112,27	9,52
	Итого за день	1415	1610	46,8	49,1	205,7	1437	55,4	60,8	237	1699	1,608	25,76	1,758	29,14	134,63	11,6	164,42	14,4
Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)																			
ЗАВТРАК																			
241	Сырники из творога с молоком стужённым	200	250	12,3	12,5	42,2	284	14,4	14,9	51,2	333	0,11	0,81	0,15	1,03	39,2	1,09	50,6	1,45
290	Булочка "Домашняя"	100	100	4,6	4,7	30,4	210	5,3	5,7	32,1	260	0,08	0	0,08	0	9,72	0,83	9,72	0,82
304	Какао с молоком	200	200	2,9	2,8	15	94	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,52	12,2	0,11	0,03	0,52	12,2	0,11
	ИТОГО:	500	550	19,8	20	87,6	588	22,6	23,4	98,2	687	0,22	1,33	12,43	1,14	48,95	2,44	72,52	2,38

с/б	Сок фруктовый	200	200	0,1	0,1	11	90	0,1	0,01	11	90	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2
	ИТОГО:	200	200	0,1	0,1	11	90	0,1	0,01	11	90	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2
	Итого за завтрак	700	750	19,9	20,1	98,6	678	22,7	23,4	109	777	0,25	11,33	12,46	11,14	57,95	4,64	81,52	4,58
ОБЕД																			
	Салат из редьки	80	100	2,1	1,8	2,9	34	2,8	2,1	3,6	42	0,02	4,56	0,03	5,7	9,66	0,45	12,07	0,56
65	Суп картофельный с бобовыми	200	250	2	2,2	33,5	102	3	3,2	38,5	122	0,22	4,66	0,26	5,59	39,84	2,31	48,25	2,8
97	Картофельное пюре	180	200	3,7	5,9	34	166	4,5	7,8	36,2	170	0,16	8,77	0,19	10,65	48,35	3,56	61,07	4,65
130	Печень по-строгановски	90	100	15,6	7,6	12,5	245	17,7	8,2	17,5	303	0,25	13,16	0,31	16,45	21,85	7,83	27,31	9,79
347	Компот натуральный	200	200	0,2	0	13,8	77	0,2	0	13,8	77	0,01	0,5	0,01	0,5	7	1,5	7	1,5
с/б	Хлеб пшеничный/ржаной	50	70	2,45	7,55	14,62	136	3,43	10,6	20,5	168	0,007	0	0,07	0	1,8	0,62	2,3	0,79
с/б	Итого за обед	25	40	0,93	3,27	6,31	64	0,87	4,88	9,38	88	0,011	0	0,018	0	2,8	1,2	3,2	2,1
	Итого за день	825	960	27	28,3	117,6	824	32,5	36,8	139	970	0,678	31,65	0,888	38,89	131,3	17,5	161,2	22,2
	Итого за день	1525	1710	46,9	48,4	216,2	1502	55,2	60,2	249	1747	0,928	42,98	13,348	50,03	189,25	22,1	242,72	26,8
Первая неделя 4 ДЕНЬ(ЧЕТВЕРГ)																			
ЗАВТРАК																			
196	Каша молочная овсяная "Гер"	200	250	7	6,8	55,8	366	10,2	10	65,4	445	0,11	0,42	0,04	0,59	10,84	0,1	15,05	0,14
2	Бутерброд с маслом с сыром	95	95	11,2	11,8	14,2	154	11,2	11,8	14,2	154	0,05	0,07	0,09	0,14	15,4	0,68	27,5	1,15
283	Чай с молоком	200	200	1,5	1,3	15,9	81	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,04	1,3	15	0,4	15	0,4
	ИТОГО:	495	545	19,7	19,9	85,9	601	22,9	23,1	95,5	680	0,2	1,79	0,17	2,03	41,24	1,18	57,55	1,69
с/б	Фрукты	200	200	0,1	0,1	11	90	0,1	0,01	11	90	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2
	ИТОГО:	200	200	0,1	0,1	11	90	0,1	0,01	11	90	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2
	Итого за завтрак	695	745	19,8	20	96,9	691	23	23,1	107	770	0,23	11,79	0,2	12,03	50,24	3,38	66,55	3,89
ОБЕД																			
76	Сельдь с луком	80	100	0,4	2,7	14,8	45	0,8	1,2	18,2	54	0,03	19,2	0,05	25,2	15	0,6	20	0,9
72	Суп с рыбными консервами	200	250	5,2	4	21,1	221	6,8	4,8	24,8	265	0,11	6,67	0,13	8	25,38	0,87	30,17	1,04
98	Жаркое по-домашнему	150	200	16,2	10,1	38,6	334	18,2	11,8	45	388	0,16	8,77	0,19	10,65	48,35	3,59	61,07	4,65

311	Напиток Чайный "Каргаде"	200	200	1,92	1,28	22,62	25	1,92	1,28	22,6	25	0	24	0	24	2,1	0,12	2,1	0,12
с/б	Хлеб пшеничный/	50	70	2,45	7,55	14,62	136	3,43	10,6	16,5	168	0,007	0	0,07	0	1,8	0,62	2,3	0,79
с/б	ржаной	25	40	0,93	3,27	6,31	64	0,87	4,88	9,38	88	0,011	0	0,018	0	2,8	1,2	3,2	2,1
	Итого за обед	705	860	27,1	28,9	118,1	825	32	34,5	137	988	0,318	58,64	0,458	67,85	95,43	7	118,84	9,6
	Итого 30 день	1400	1605	46,9	48,9	215	1516	55	57,6	243	1758	0,548	70,43	0,658	79,88	145,67	10,4	185,39	13,5
Первая неделя 5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)																			
ЗАВТРАК																			
190	Каша молочная "Дружба"	200	250	12,2	12,3	19,5	320	14,4	14,5	21,5	415	0,08	2,53	0,16	3,45	18,64	2,27	30,1	3,09
1	Бутерброд с маслом	40	50	2,4	3,6	29,6	173	3	5,3	30,2	164	0,04	0	0,05	0	5,6	0,5	7	0,5
269	Чай с лимоном	200	200	0,1	0	9,1	35	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0	0,03	0	0,03
	ИТОГО:	440	500	14,7	15,9	58,2	528	17,5	19,8	60,8	614	0,12	2,53	0,21	3,45	24,24	2,8	37,1	3,62
с/б	Фрукты св.(яблоко)	200	200	0,1	0,1	2,5	11	0,1	0,01	4,5	47	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2
	ИТОГО:	200	200	0,1	0,1	2,5	11	0,1	0,01	4,5	47	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2
	Итого за завтрак	640	700	14,8	16	60,7	539	17,6	19,8	65,3	661	0,15	12,53	0,24	13,45	33,24	5	46,1	5,82
ОБЕД																			
с/б	Огурец св. в нарезке	80	100	0,56	0,1	1,52	9	0,7	0,1	1,9		0,024	5,6	0,03	7	11,2	0,4	14	0,5
82	Борщ со свежей капусты	200	250	2,4	4,3	14,5	93	2,9	4,8	17,4	112	0,05	4,6	0,06	5,52	15,97	0,66	19,16	0,8
227	Макаронные изд. Отварные	150	200	8,9	7,7	39,4	232	9,2	8,2	48,2	305	0,07	0	0,09	0	9,07	0,92	11,09	1,12
83	Котлета рыбная \соус томатный	90	100	12	8,5	27,3	217	15	9,2	32,3	235	0,11	0,3	0,17	0,45	23,72	0,78	35,58	1,18
310	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,5	0,1	31,2	121	0,21	0,29	0,21	0,29	8,5	0,92	8,5	0,92
с/б	Хлеб пшеничный/	40	40	2,45	3,88	10,62	136	3,43	10,6	10,6	136	0,007	0	0,07	0	1,8	0,62	2,3	0,79
с/б	ржаной	25	40	0,93	3,27	6,31	64	0,87	4,88	9,38	88	0,011	0	0,018	0	2,8	1,2	3,2	2,1
	Итого за обед	785	930	27,7	27,9	130,9	872	32,6	37,9	151	997	0,482	10,79	0,648	13,26	73,06	5,5	93,83	7,41
	Итого 30 день	1425	1630	42,5	43,9	191,6	1411	50,2	57,7	216	1658	0,632	23,32	0,888	26,71	106,3	10,5	139,93	13,2
Вторая неделя 6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)																			
ЗАВТРАК																			

193	Каша молочная манная жидкая	200	250	6,6	6,2	34,6	238	7,7	8	42	330	0,06	0,48	0,09	0,67	17,03	0,38	23,66	0,52
4	Бутерброд с повидлом	80	100	9,4	10,6	35,6	256	11,5	12,7	42,3	268	0,04	0	0,05	0	5,6	0,5	7	0,5
306	Какао с молоком	200	200	3,3	3,2	13,7	94	3,3	3,8	13,7	94	0,03	0,52	0,03	0,52	21,05	0,57	21,05	0,88
	ИТОГО:	480	550	19,3	20	83,9	588	22,5	24,5	98	692	0,13	1	0,17	1,19	43,68	1,45	51,71	1,9
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК																		
с\б	Печенье в ас-те	100	100	0,1	0,1	11	90	0,1	0,01	11	90	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2
	ИТОГО:	100	100	0,1	0,1	11	90	0,1	0,01	11	90	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2
	Итого за завтрак	580	650	19,4	20,1	94,9	678	22,6	24,5	109	782	0,16	11	0,2	11,19	52,68	3,65	60,71	4,1
	ОБЕД																		
46	Салат витаминный	80	100	0,7	3,6	3,6	51	0,9	4,5	4,5	63	0,03	5,52	0,03	6,9	10,5	0,5	13,13	0,63
70	Свекольник	200	250	2	3,1	13,7	108	2,4	4,2	16,4	112	0,05	4,84	0,06	5,81	24,9	1,21	29,88	1,45
187	Каша рисовая рассыпчатая	150	180	4,3	4,7	37,1	240	6	5,5	48	280	0,04	0	0,06	0	29,94	0,62	41,58	0,86
559	Котлета мясная/соус томатный	90	100	16,5	6,9	24,8	195	19,3	7,7	33,5	213	0,04	0	0,05	0	22,13	0,88	28,13	1,2
311	Компот из свежих фруктов	200	200	0,2	0,1	17,2	68	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6	0,01	1,6	3,13	0,8	3,13	0,8
с\б	Хлеб пшеничный/ржаной	50	50	2,45	7,55	14,62	136	2,45	7,55	14,6	136	0,007	0	0,07	0	1,8	0,62	2,3	0,79
с\б	Итого за обед	25	40	0,93	3,27	6,31	64	0,87	4,88	9,38	88	0,011	0	0,018	0	2,8	1,2	3,2	2,1
	Итого 30 день	1375	1570	46,5	49,3	212,2	1540	54,7	58,9	253	1742	0,348	22,96	0,498	25,5	147,88	9,48	182,06	11,9
	Вторая неделя 7 ДЕНЬ (вторник)																		
	ЗАВТРАК																		
235	Омлет натуральный	150	200	11	13	23,8	207	13,9	15,8	28,2	282	0,07	0,54	0,11	0,78	36,72	0,8	55,64	1,28
50	Икра кабачковая	80	100	5,5	4,6	46,2	289	5,5	4,6	46,2	289	0,04	0,07	0,06	0,09	7,11	0,84	9,48	1,12
4	Бутерброд с сыром	50	65	9,4	10,6	35,6	256	11,5	12,7	42,3	268	0,04	0	0,05	0	5,6	0,5	7	0,5
397	Чай с сахаром	200	200	2,9	2,8	14,9	94	3,2	2,8	21,5	109	0,03	0,52	12,2	0,11	0,03	0,52	12,2	0,11
	ИТОГО:	480	565	28,8	31	120,5	846	34,1	35,9	138	948	0,18	1,13	12,42	0,98	49,46	2,66	84,32	3,01
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК																		
с\б	Фрукты	200	200	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2

ИТОГО:	200	200	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2
Итого за завтрак	680	765	29,2	31	130,3	893	34,5	35,9	148	995	0,21	11,13	12,45	10,98	58,46	4,86	93,32	5,21
ОБЕД																		
33 Салат из свеклы	80	100	0,7	4	8,1	24	0,9	5,2	10,2	32	0,02	12,86	0,003	16,07	10,29	1,21	12,86	1,51
Суп картофельный с																		
64 морской капусты	200	250	7,9	4,56	28,6	118,8	8,5	5,7	32,2	132	0,12	9,87	0,15	12,34	32,01	1,29	40,01	1,61
158 Рагу овощное с мясом	150	200	14,5	8,3	31	360	17,5	11,2	36,2	401	0,09	2,6	0,12	3,25	44,17	3,14	55,21	3,93
310 Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,5	0,1	31,2	121	0,21	0,29	0,21	0,29	8,5	0,92	8,5	0,92
сб Хлеб пшеничный/	50	70	2,45	7,55	14,62	136	3,43	5,3	20,5	190,4	0,007	0	0,07	0	1,8	0,62	2,3	0,79
сб ржаной	25	40	0,93	3,27	6,31	64	0,87	4,88	9,38	88	0,011	0	0,018	0	2,8	1,2	3,2	2,1
Итого за обед	705	860	27	27,8	119,8	823,8	31,7	32,4	140	964,4	0,458	25,62	0,571	31,95	99,57	8,38	122,08	10,9
Итого за день	1385	1625	56,2	58,8	250,1	1717	66,2	68,3	288	1959	0,668	36,75	13,021	42,93	158,03	13,2	215,4	16,1
Вторая неделя																		
8 ДЕНЬ (среда)																		
ЗАВТРАК																		
Запеканка из творога со																		
223 суш.молоком	180	200	3,5	3,9	26,5	199	4,3	4,9	31,2	233	0,15	7,29	0,19	8,91	37,79	1,48	46,12	1,81
Чай с лимоном	200	200	13	12,6	33,8	174	15	14,8	32	232	0,08	0,57	0,11	0,76	12,59	1,18	16,78	1,58
Булочка "Домашняя"	100	100	2,4	3,6	14,6	180	4	5,5	23,8	190	0,04	0	0,05	0	5,6	0,5	7	0,5
ИТОГО:	480	500	18,9	20,1	74,9	553	23,3	25,2	87	655	0,27	7,86	0,35	9,67	55,98	3,16	69,9	3,89
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																		
сб Вафли в ассортименте	100	100	0,1	0,1	11	40	0,1	0,01	11	40	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2
ИТОГО:	100	100	0,1	0,1	11	40	0,1	0,01	11	40	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2
Итого за завтрак	580	600	19	20,2	85,9	593	23,4	25,2	98	695	0,3	17,86	0,38	19,67	64,98	5,36	78,9	6,09
ОБЕД																		
сб салат овощной	80	100	1	2,7	4,4	45	1,2	3,4	5,5	56	0,01	1,29	0,01	1,62	27,61	2,22	34,52	2,77
87 Щи из свежей капусты	200	250	1,8	4,2	10,7	88	2,9	5	12,8	106	0,07	8,52	0,09	10,22	20,5	0,75	24,6	0,9
183 Гречка отварная	150	200	10,4	3,8	45,4	188	11	4,1	48,2	222	0,31	0	0,43	0	159,54	5,47	221,58	7,59
сб Гуляш из мяса	90	100	11,2	7,3	23,9	288	12,8	12,6	29,2	303	0,04	0,26	0,04	0,31	21,5	2,46	28,12	3,25
269 Чай "Каргале"	200	200	0,1	0	12,3	34	0,1	0	12,3	34	0,15	14	0,15	14	7	0	7	0
сб Хлеб пшеничный/	50	70	2,45	7,55	14,62	136	3,43	10,6	20,5	190,4	0,007	0	0,07	0	1,8	0,62	2,3	0,79
сб ржаной	25	40	0,93	3,27	6,31	64	0,87	4,88	9,38	88	0,011	0	0,018	0	2,8	1,2	3,2	2,1

	Итого за обед	795	960	27,9	28,8	117,6	843	32,3	40,6	138	999,4	0,598	24,07	0,808	26,15	240,75	12,7	321,32	17,4
	Итого за день	1375	1560	46,9	49	203,5	1436	55,7	65,8	236	1694	0,898	41,93	1,188	45,82	305,73	18,1	400,22	23,5
Вторая неделя																			
9 ДЕНЬ (четверг)																			
ЗАВТРАК																			
144	Картофельное пюре	150	200	3,5	3,9	26,5	199	4,3	4,9	31,2	233	0,15	7,29	0,19	8,91	37,79	1,48	46,12	1,81
132	Куры отварные	90	100	13	12,6	33,8	174	15	14,8	32	232	0,08	0,57	0,11	0,76	12,59	1,18	16,78	1,58
1	Хлеб пшеничный/	40	70	2,4	3,6	14,6	180	4	5,5	23,8	190	0,04	0	0,05	0	5,6	0,5	7	0,5
302	Чай с лимоном	200	200	0,1	0	9,3	37	0,1	0	9,3	37	1,12	0	1,12	0	0,73	0,06	0,73	0,06
	ИТОГО:	480	570	19	20,1	84,2	590	23,4	25,2	96,3	692	1,39	7,86	1,47	9,67	56,71	3,22	70,63	3,95
с\б	Фрукты	200	200	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2
	ИТОГО:	200	200	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2
	Итого за завтрак	400	400	0,5	0,04	19,1	84	0,5	0,04	19,1	84	1,15	10	1,15	10	9,73	2,26	9,73	2,26
ОБЕД																			
с\б	Салат из морской капусты	80	100	1,3	1,6	8,9	50	1,6	2,6	11,1	70	0,02	11,1	0,03	13,88	15,74	0,77	19,68	0,96
115	Суп гречневый	200	250	1,7	2	11,6	97	2	3	14	102	0,04	7,94	0,05	9,53	20,97	0,95	24,32	1,13
227	Макаронные изделия	150	180	11,7	4,7	29,34	138	13,5	6,2	32,5	142	0,07	0	0,09	0	9,07	0,92	11,09	1,12
112	Биточки паровые	90	100	9,9	8,8	26	198	10,3	10,2	30	217	0,06	0,3	0,08	0,38	23,42	0,96	29,45	1,2
350	Кисель плодово-ягодный	200	200	0	0	21	176	0	0	21	176	0,14	12,45	0,17	15,22	34,08	1,24	41,66	1,51
с\б	Хлеб пшеничный/	50	70	2,45	7,55	14,62	136	3,43	9,2	20,5	190,4	0,007	0	0,07	0	1,8	0,62	2,3	0,79
с\б	ржаной	25	40	0,93	3,27	6,31	64	0,87	4,88	9,38	88	0,011	0	0,018	0	2,8	1,2	3,2	2,1
	Итого за обед	795	940	28	27,9	117,8	859	31,7	36,1	138	985,4	0,348	31,79	0,508	39,01	107,88	6,66	131,7	8,81
	Итого за день	1195	1340	28,5	28	136,9	943	32,2	36,1	158	1069	1,498	41,79	1,658	49,01	117,61	8,92	141,43	11,1
Вторая неделя 10 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)																			
ЗАВТРАК																			
417	Каша пшенная молочная	200	250	12,3	15,5	42,2	210	14	15	48	260	0,005	0,48	0,07	0,67	25,29	0,38	35,13	0,52
1	Бутерброд с маслом и сыром	90	100	7,4	5,6	34,6	346	8	8,2	38,5	384	0,04	0	0,05	0	5,6	0,5	7	0,5
302	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	9,3	37	0,1	0	9,3	37	0	1,12	0	1,12	0,73	0,06	0,73	0,06

	ИТОГО:	490	550	19,8	21,1	86,1	593	22,1	23,2	95,8	681	0,045	1,6	0,12	1,79	31,62	0,94	42,86	1,08
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК																		
с\б	Фрукты	200	200	0,48	0,05	5,7	56,4	0,4	0,04	9,8	47	0,36	12	0,3	10	10,8	2,64	9	2,2
	ИТОГО:	200	200	0,48	0,05	5,7	56,4	0,4	0,04	9,8	47	0,36	12	0,3	10	10,8	2,64	9	2,2
	Итого за завтрак	690	750	20,3	21,1	91,8	649,4	22,5	23,2	106	728	0,405	13,6	0,42	11,79	42,42	3,58	51,86	3,28
ОБЕД																			
	Салат из св. огурцов и помидор	80	100	0,6	3,6	2,4	44	0,8	4,5	4,2	55	0,02	3,07	0,02	3,84	9,35	0,42	11,69	0,53
111	Суп лапша "Роллтон"	200	250	2,6	4,3	21,6	116	3,1	5,1	25,6	135	0,02	0,6	0,03	0,72	7,18	0,41	8,62	0,49
97	Картофельное пюре	150	180	3,7	4,9	34	302	4,5	6,8	42	332	0,16	8,77	0,19	10,65	48,35	3,56	61,07	4,65
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	100	17,2	11,6	30,7	216	18,2	12	36,6	259	0,21	2,53	0,25	3,04	41,66	0,97	50	1,16
314	Напиток из св. ягод	200	200	0,1	0	22,6	89	0,1	0	22,6	89	0	1,5	0	1,5	3,26	0,19	3,26	1,5
с\б	Хлеб пшеничный/	50	70	2,45	7,55	14,62	136	3,43	10,6	20,5	190,4	0,007	0	0,07	0	1,8	0,62	2,3	0,79
с\б	ржаной	25	40	0,93	3,27	6,31	64	0,87	4,88	9,38	88	0,011	0	0,018	0	2,8	1,2	3,2	2,1
	Итого за обед	95	90	27,6	35,3	132,2	967	31	45,9	161	1143	0,428	16,47	0,578	19,75	114,4	7,37	140,14	11,22
	Итого за день	1445	1650	47,9	56,4	224	1616	55,5	69,1	266	1834	0,833	30,07	0,998	31,54	156,82	11	192	14,5