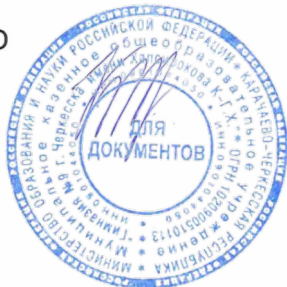


СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "Олимп"
И.Г.Тимова



Двухнедельное меню завтраков и обедов для обучающихся школ города Черкесска
на зимний период для детей в возрасте 7-11 лет(с 13.01.2025г) на 2025 год

1 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 204 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 160 | 43,61 | 10,57 | 13,01 | 30,68 | 283,70 | 0,07 | 0,07 | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 218,30 | 140,01 | 16,50 | 1,09 | 79,61 | 0,67 | 0,01 | 0,02 | |
| 2011 | 209 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 19,98 | 4,96 | 4,49 | 0,27 | 61,30 | 0,00 | 0,02 | 0,15 | 0,10 | 0,89 | 19,92 | 69,55 | 4,35 | 0,91 | 56,35 | 8,05 | 0,01 | 0,02 | |
| 2011 | 338 | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) | 130 | 11,52 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,10 | 13,00 | 0,04 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 20,80 | 14,30 | 10,40 | 2,86 | 361,40 | 2,60 | 0,00 | 0,01 | |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 2,91 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 8,00 | 4,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,98 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием пищи: | | | 560 | 80,00 | 18,54 | 18,31 | 73,74 | 537,15 | 13,07 | 0,18 | 0,28 | 0,19 | 0,99 | 270,92 | 257,06 | 45,15 | 6,46 | 536,06 | 11,32 | 0,02 | 0,05 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 106 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 200 | 9,95 | 2,32 | 3,86 | 11,54 | 90,29 | 0,48 | 0,03 | 0,04 | 0,19 | 0,15 | 18,84 | 29,04 | 6,87 | 0,45 | 54,98 | 1,67 | 0,00 | 0,01 | |
| 2011 | 244 | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 100 | 65,44 | 11,40 | 11,81 | 16,91 | 219,40 | 0,24 | 0,04 | 0,07 | 0,11 | 0,00 | 17,90 | 117,62 | 22,82 | 1,50 | 215,45 | 4,57 | 0,00 | 0,04 | |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 2,91 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 8,00 | 4,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,70 | 1,91 | 0,16 | 12,55 | 59,21 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 5,75 | 21,00 | 8,25 | 0,50 | 32,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием пищи: | | | 525 | 80,00 | 15,83 | 15,93 | 56,00 | 428,90 | 0,72 | 0,11 | 0,12 | 0,30 | 0,15 | 47,49 | 175,66 | 41,94 | 3,45 | 302,68 | 6,24 | 0,00 | 0,05 | |

2 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 284 | ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) | 75/30 | 54,07 | 9,66 | 16,52 | 11,01 | 230,71 | 1,39 | 0,04 | 0,05 | 0,08 | 0,00 | 18,22 | 95,78 | 16,87 | 1,39 | 192,87 | 3,97 | 0,00 | 0,03 | |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 16,68 | 3,60 | 4,60 | 37,70 | 206,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 11,00 | 78,00 | 26,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/7 | 5,29 | 0,30 | 0,10 | 15,20 | 62,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 10,00 | 5,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 17,40 | 3,80 | 0,80 | 27,20 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,64 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 33,60 | 13,20 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | |
| Итого за прием пищи: | | | 522 | 80,00 | 17,93 | 21,65 | 92,46 | 634,23 | 4,39 | 0,17 | 0,09 | 0,11 | 0,00 | 50,02 | 234,78 | 64,87 | 4,59 | 271,67 | 5,09 | 0,00 | 0,04 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 43 | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 200 | 19,99 | 2,03 | 4,59 | 13,16 | 106,00 | 7,84 | 0,05 | 0,06 | 0,22 | 0,06 | 53,34 | 57,21 | 25,48 | 1,30 | 426,88 | 6,66 | 0,00 | 0,03 | |
| 2008 | 284 | ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) | 60/20 | 43,99 | 8,33 | 14,02 | 9,21 | 195,89 | 1,12 | 0,03 | 0,05 | 0,06 | 0,00 | 15,18 | 82,37 | 14,18 | 1,19 | 168,00 | 3,46 | 0,00 | 0,03 | |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 100 | 11,13 | 2,40 | 3,07 | 25,13 | 137,33 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 7,33 | 52,00 | 17,33 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 2,91 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 8,00 | 4,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,98 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием пищи: | | | 610 | 80,00 | 15,25 | 21,97 | 77,55 | 570,27 | 8,96 | 0,15 | 0,13 | 0,30 | 0,06 | 87,75 | 224,78 | 70,89 | 4,49 | 633,58 | 10,12 | 0,00 | 0,06 | |

3 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША "ДРУЖБА" | 210 | 31,14 | 6,51 | 10,50 | 28,14 | 235,17 | 2,10 | 0,10 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 191,08 | 180,58 | 35,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 11 | 13,82 | 2,53 | 3,26 | 0,00 | 39,97 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 96,80 | 55,00 | 4,03 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 15,59 | 0,10 | 8,30 | 0,10 | 75,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 2011 | 338 | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) | 130 | 11,52 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,10 | 13,00 | 0,04 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 20,80 | 14,30 | 10,40 | 2,86 | 361,40 | 2,60 | 0,00 | 0,01 | |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/7 | 5,29 | 0,30 | 0,10 | 15,20 | 62,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 10,00 | 5,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,64 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 33,60 | 13,20 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | |
| Итого за прием пищи: | | | 608 | 80,00 | 13,01 | 22,93 | 76,25 | 567,97 | 18,10 | 0,20 | 0,05 | 0,19 | 0,00 | 326,88 | 295,48 | 68,33 | 4,77 | 413,00 | 2,60 | 0,00 | 0,02 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 14,60 | 5,12 | 3,60 | 14,88 | 112,80 | 4,80 | 0,13 | 0,00 | 0,17 | 0,00 | 40,00 | 111,20 | 30,40 | 1,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 2011 | 295 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ | 65 | 42,07 | 9,28 | 15,91 | 9,33 | 217,65 | 0,57 | 0,05 | 0,08 | 0,06 | 0,09 | 32,77 | 102,53 | 17,54 | 1,30 | 142,88 | 3,90 | 0,01 | 0,05 | |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | 17,12 | 2,12 | 3,52 | 14,28 | 97,53 | 6,92 | 0,08 | 0,07 | 0,02 | 0,05 | 29,91 | 57,21 | 20,21 | 0,81 | 509,50 | 5,70 | 0,00 | 0,02 | |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 2,91 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 8,00 | 4,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 17,40 | 3,80 | 0,80 | 27,20 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,98 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием пищи: | | | 615 | 80,00 | 20,33 | 23,50 | 77,02 | 599,82 | 12,29 | 0,35 | 0,19 | 0,25 | 0,14 | 118,18 | 321,54 | 85,85 | 6,03 | 718,28 | 10,72 | 0,01 | 0,07 | |

4 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 30 | 7,73 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,90 | 1,50 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 7,20 | 4,20 | 0,18 | 42,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2011 | 290 | ПТИЦА (ФИЛЕ) ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 100 | 55,32 | 14,09 | 17,57 | 3,62 | 233,49 | 1,38 | 0,05 | 0,11 | 0,08 | 0,01 | 29,61 | 127,55 | 16,87 | 1,34 | 206,47 | 5,73 | 0,01 | 0,09 |
| 2008 | 323 | КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 12,06 | 3,60 | 4,60 | 37,70 | 206,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 11,00 | 78,00 | 26,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 2,91 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 8,00 | 4,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,98 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | 510 | 80,00 | 20,42 | 22,49 | 71,88 | 574,44 | 2,88 | 0,14 | 0,14 | 0,11 | 0,01 | 59,41 | 245,95 | 60,97 | 3,72 | 287,47 | 5,73 | 0,01 | 0,09 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 13,46 | 3,12 | 2,24 | 16,00 | 96,81 | 6,40 | 0,09 | 0,00 | 0,16 | 0,00 | 18,40 | 51,21 | 20,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2011 | 290 | ПТИЦА (ФИЛЕ) ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 90 | 52,00 | 12,72 | 16,05 | 3,51 | 213,84 | 1,18 | 0,05 | 0,10 | 0,08 | 0,01 | 28,11 | 114,79 | 14,63 | 1,19 | 177,76 | 5,45 | 0,01 | 0,08 |
| 2008 | 323 | КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 120 | 9,65 | 2,88 | 3,68 | 30,16 | 164,80 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 8,80 | 62,40 | 20,80 | 0,48 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 2,91 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 8,00 | 4,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,98 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | 640 | 80,00 | 21,21 | 22,26 | 79,72 | 606,50 | 7,58 | 0,21 | 0,12 | 0,26 | 0,01 | 67,21 | 261,60 | 69,33 | 4,07 | 216,46 | 5,45 | 0,01 | 0,08 |

5 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|---|--------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|--|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 10 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 25 | 8,10 | 0,73 | 1,35 | 1,52 | 21,07 | 1,40 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 5,02 | 13,59 | 4,75 | 0,16 | 25,96 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 2011 | 234 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ (ФИЛЕ МИНТАЯ) | 70/30 | 41,34 | 9,45 | 8,08 | 11,63 | 160,57 | 0,50 | 0,07 | 0,09 | 0,02 | 0,08 | 43,90 | 142,39 | 33,55 | 1,14 | 251,77 | 67,39 | 0,01 | 0,28 | |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 25,67 | 3,18 | 5,27 | 21,42 | 146,30 | 10,38 | 0,12 | 0,10 | 0,03 | 0,08 | 44,86 | 85,82 | 30,31 | 1,22 | 764,25 | 8,55 | 0,00 | 0,03 | |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 2,91 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 8,00 | 4,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,98 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием пищи: | | | 505 | 80,00 | 15,85 | 14,99 | 64,62 | 458,99 | 12,28 | 0,26 | 0,22 | 0,05 | 0,16 | 105,68 | 275,00 | 82,51 | 4,12 | 1 080,68 | 75,94 | 0,01 | 0,31 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 82 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 15,78 | 1,60 | 4,60 | 10,12 | 90,68 | 6,83 | 0,03 | 0,04 | 0,18 | 0,00 | 41,76 | 41,50 | 20,59 | 1,01 | 294,72 | 4,52 | 0,00 | 0,02 | |
| 2011 | 234 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ФИЛЕ МИНТАЯ) | 70/30 | 41,34 | 9,45 | 8,08 | 11,63 | 160,57 | 0,50 | 0,07 | 0,09 | 0,02 | 0,08 | 43,90 | 142,39 | 33,55 | 1,14 | 251,77 | 67,39 | 0,01 | 0,28 | |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | 17,12 | 2,12 | 3,52 | 14,28 | 97,53 | 6,92 | 0,08 | 0,07 | 0,02 | 0,05 | 29,91 | 57,21 | 20,21 | 0,81 | 509,50 | 5,70 | 0,00 | 0,02 | |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 2,91 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 8,00 | 4,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 17,40 | 3,80 | 0,80 | 27,20 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 23 | 1,53 | 1,75 | 0,14 | 11,54 | 54,47 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 5,29 | 19,32 | 7,59 | 0,46 | 29,67 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием пищи: | | | 643 | 80,00 | 16,44 | 16,62 | 71,05 | 504,04 | 13,93 | 0,23 | 0,19 | 0,21 | 0,05 | 120,13 | 232,63 | 72,98 | 4,77 | 1 011,02 | 52,04 | 0,00 | 0,04 | |

6 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 28,54 | 5,03 | 8,13 | 27,87 | 205,16 | 1,29 | 0,05 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 138,07 | 136,78 | 29,68 | 1,29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2011 | 209 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 19,98 | 4,96 | 4,49 | 0,27 | 61,30 | 0,00 | 0,02 | 0,15 | 0,10 | 0,89 | 19,92 | 69,55 | 4,35 | 0,91 | 56,35 | 8,05 | 0,01 | 0,02 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 12,64 | 2,30 | 2,97 | 0,00 | 36,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 88,00 | 50,00 | 3,67 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 10,91 | 0,07 | 5,81 | 0,07 | 52,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,70 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/7 | 5,29 | 0,30 | 0,10 | 15,20 | 62,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 10,00 | 5,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,64 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 33,60 | 13,20 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Итого за прием пищи: | | | 504 | 80,00 | 15,71 | 21,75 | 63,48 | 512,02 | 4,29 | 0,13 | 0,17 | 0,23 | 0,89 | 263,89 | 301,33 | 55,90 | 4,10 | 107,95 | 8,05 | 0,01 | 0,03 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 14,60 | 5,12 | 3,60 | 14,88 | 112,80 | 4,80 | 0,13 | 0,00 | 0,17 | 0,00 | 40,00 | 111,20 | 30,40 | 1,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2012 | 282 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60 | 52,34 | 9,07 | 13,33 | 8,66 | 190,77 | 0,18 | 0,04 | 0,06 | 0,04 | 0,13 | 15,75 | 92,75 | 16,44 | 1,58 | 176,55 | 3,12 | 0,00 | 0,02 |
| 2008 | 209 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 100 | 7,51 | 3,61 | 3,10 | 20,58 | 125,17 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,58 | 23,23 | 4,52 | 0,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 2,91 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 8,00 | 4,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,64 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 33,60 | 13,20 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Итого за прием пищи: | | | 600 | 80,00 | 21,05 | 20,38 | 79,19 | 583,47 | 4,98 | 0,27 | 0,08 | 0,21 | 0,13 | 72,53 | 268,78 | 68,56 | 5,42 | 228,15 | 3,12 | 0,00 | 0,03 |

7 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 31 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ | 50 | 12,66 | 2,34 | 4,75 | 3,54 | 66,68 | 1,71 | 0,01 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 79,82 | 53,61 | 10,84 | 0,60 | 126,12 | 2,91 | 0,00 | 0,01 | |
| 2012 | 308 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ | 70 | 39,17 | 8,32 | 7,47 | 6,61 | 126,88 | 0,47 | 0,04 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 15,43 | 74,44 | 11,51 | 0,91 | 104,49 | 2,61 | 0,01 | 0,05 | |
| 2011 | 332 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ №332 | 30 | 4,54 | 0,47 | 1,51 | 2,14 | 27,13 | 0,25 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 8,55 | 8,25 | 1,72 | 0,09 | 20,64 | 0,82 | 0,00 | 0,00 | |
| 2008 | 326 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 150 | 15,70 | 3,70 | 4,60 | 38,50 | 209,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 12,00 | 79,00 | 26,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/7 | 5,29 | 0,30 | 0,10 | 15,20 | 62,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 10,00 | 5,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,64 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 33,60 | 13,20 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | |
| Итого за прием пищи: | | | 547 | 80,00 | 18,18 | 18,68 | 86,06 | 586,42 | 5,43 | 0,14 | 0,13 | 0,09 | 0,01 | 133,00 | 258,90 | 68,27 | 4,00 | 302,85 | 6,34 | 0,01 | 0,07 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 91 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 21,42 | 1,92 | 4,23 | 13,33 | 101,87 | 5,37 | 0,07 | 0,05 | 0,18 | 0,06 | 27,57 | 55,27 | 20,50 | 0,83 | 394,20 | 3,97 | 0,00 | 0,02 | |
| 2012 | 308 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ | 70 | 39,17 | 8,32 | 7,47 | 6,61 | 126,88 | 0,47 | 0,04 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 15,43 | 74,44 | 11,51 | 0,91 | 104,49 | 2,61 | 0,01 | 0,05 | |
| 2008 | 326 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 100 | 10,47 | 2,46 | 3,06 | 25,64 | 139,21 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 7,99 | 52,62 | 17,32 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 6,96 | 0,20 | 0,20 | 27,90 | 115,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 4,00 | 4,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,98 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием пищи: | | | 600 | 80,00 | 15,19 | 15,15 | 88,53 | 554,01 | 7,84 | 0,19 | 0,13 | 0,23 | 0,06 | 64,89 | 211,53 | 63,23 | 3,74 | 537,39 | 6,58 | 0,01 | 0,07 | |

8 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 200 | 25,72 | 6,57 | 9,67 | 24,36 | 210,05 | 1,29 | 0,13 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 150,77 | 188,14 | 52,84 | 2,58 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 9 | 14,13 | 0,09 | 7,47 | 0,09 | 67,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,90 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2011 | 338 | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) | 130 | 11,52 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,10 | 13,00 | 0,04 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 20,80 | 14,30 | 10,40 | 2,86 | 361,40 | 2,60 | 0,00 | 0,01 |
| 2008 | | ПРЯНИКИ | 55 | 8,91 | 3,25 | 2,59 | 41,25 | 201,30 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 6,05 | 27,50 | 4,95 | 0,44 | 39,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2011 | 379 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 17,08 | 3,31 | 2,43 | 26,62 | 142,20 | 0,52 | 0,04 | 0,11 | 0,02 | 0,00 | 111,41 | 87,89 | 19,03 | 0,40 | 169,61 | 9,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,64 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 33,60 | 13,20 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Итого за прием пищи: | | | 634 | 80,00 | 16,79 | 22,93 | 125,13 | 776,88 | 14,81 | 0,31 | 0,17 | 0,14 | 0,00 | 299,13 | 353,23 | 100,42 | 7,08 | 621,66 | 11,60 | 0,00 | 0,02 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 106 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 200 | 9,95 | 2,32 | 3,86 | 11,54 | 90,29 | 0,48 | 0,03 | 0,04 | 0,19 | 0,15 | 18,84 | 29,04 | 6,87 | 0,45 | 54,98 | 1,67 | 0,00 | 0,01 |
| 2012 | 282 | БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 55 | 48,04 | 8,34 | 11,11 | 7,99 | 165,25 | 0,17 | 0,04 | 0,06 | 0,03 | 0,10 | 14,16 | 85,16 | 15,16 | 1,45 | 162,34 | 2,87 | 0,00 | 0,02 |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | 17,12 | 2,12 | 3,52 | 14,28 | 97,53 | 6,92 | 0,08 | 0,07 | 0,02 | 0,05 | 29,91 | 57,21 | 20,21 | 0,81 | 509,50 | 5,70 | 0,00 | 0,02 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 2,91 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 8,00 | 4,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,98 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | 585 | 80,00 | 15,27 | 18,78 | 63,86 | 484,12 | 7,57 | 0,20 | 0,19 | 0,24 | 0,30 | 74,81 | 204,61 | 56,14 | 4,31 | 765,52 | 10,24 | 0,00 | 0,05 |

9 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 47 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 75 | 10,05 | 1,20 | 3,87 | 6,23 | 66,38 | 18,99 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 31,59 | 23,27 | 10,78 | 0,44 | 195,64 | 2,05 | 0,00 | 0,01 | |
| 2008 | 311 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 160 | 60,70 | 16,61 | 22,53 | 28,41 | 382,79 | 1,45 | 0,07 | 0,12 | 0,23 | 0,00 | 25,52 | 177,13 | 34,62 | 1,69 | 238,81 | 6,07 | 0,02 | 0,11 | |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/7 | 5,29 | 0,30 | 0,10 | 15,20 | 62,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 10,00 | 5,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 17,40 | 3,80 | 0,80 | 27,20 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,64 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 33,60 | 13,20 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | |
| Итого за прием пищи: | | | 502 | 80,00 | 22,48 | 26,93 | 78,39 | 646,69 | 23,44 | 0,19 | 0,17 | 0,23 | 0,00 | 77,91 | 261,40 | 67,40 | 4,73 | 513,25 | 9,24 | 0,02 | 0,13 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 82 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 15,78 | 1,60 | 4,60 | 10,12 | 90,68 | 6,83 | 0,03 | 0,04 | 0,18 | 0,00 | 41,76 | 41,50 | 20,59 | 1,01 | 294,72 | 4,52 | 0,00 | 0,02 | |
| 2008 | 311 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 145 | 55,28 | 15,05 | 20,41 | 25,74 | 346,87 | 1,31 | 0,07 | 0,11 | 0,21 | 0,00 | 23,26 | 160,55 | 31,38 | 1,54 | 216,39 | 5,50 | 0,02 | 0,10 | |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 6,96 | 0,20 | 0,20 | 27,90 | 115,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 4,00 | 4,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,98 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием пищи: | | | 575 | 80,00 | 19,14 | 25,40 | 78,81 | 623,60 | 10,14 | 0,16 | 0,17 | 0,39 | 0,00 | 78,92 | 231,25 | 65,87 | 4,15 | 549,81 | 10,02 | 0,02 | 0,12 | |

10 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 295 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ | 70/5 | 45,08 | 9,99 | 17,19 | 10,04 | 234,75 | 0,62 | 0,06 | 0,09 | 0,06 | 0,10 | 34,90 | 110,30 | 18,86 | 1,40 | 153,88 | 4,20 | 0,01 | 0,06 |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 25,67 | 3,18 | 5,27 | 21,42 | 146,30 | 10,38 | 0,12 | 0,10 | 0,03 | 0,08 | 44,86 | 85,82 | 30,31 | 1,22 | 764,25 | 8,55 | 0,00 | 0,03 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/7 | 5,29 | 0,30 | 0,10 | 15,20 | 62,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 10,00 | 5,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 17,40 | 3,80 | 0,80 | 27,20 | 1,12 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,64 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 33,60 | 13,20 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Итого за прием пищи: | | | 492 | 80,00 | 17,84 | 22,99 | 75,21 | 578,57 | 14,00 | 0,28 | 0,23 | 0,09 | 0,18 | 100,56 | 257,12 | 71,17 | 5,22 | 996,93 | 13,87 | 0,01 | 0,10 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 13,46 | 3,12 | 2,24 | 16,00 | 96,81 | 6,40 | 0,09 | 0,00 | 0,16 | 0,00 | 18,40 | 51,21 | 20,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2011 | 295 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ | 70 | 44,53 | 9,28 | 15,91 | 9,33 | 217,65 | 0,62 | 0,06 | 0,09 | 0,06 | 0,10 | 34,90 | 110,30 | 18,86 | 1,40 | 153,88 | 4,20 | 0,01 | 0,06 |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | 17,12 | 2,12 | 3,52 | 14,28 | 97,53 | 6,92 | 0,08 | 0,07 | 0,02 | 0,05 | 29,91 | 57,21 | 20,21 | 0,81 | 509,50 | 5,70 | 0,00 | 0,02 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 2,91 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 8,00 | 4,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,98 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | 600 | 80,00 | 17,01 | 21,96 | 69,66 | 543,04 | 13,94 | 0,28 | 0,18 | 0,24 | 0,15 | 95,11 | 251,92 | 72,97 | 4,61 | 702,08 | 9,90 | 0,01 | 0,08 |