

«Согласовано»

Директор

25 января 2021г.



Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|---|-----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 3 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо вареное | 1 шт. | 3,7 | 4,04 | 0,25 | 56 | 776 |
| | Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) | 150/5 | 5,89 | 7,5 | 25,9 | 195 | 898 |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок) | 180 | 1,63 | 1,5 | 11,9 | 67,7 | 986 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 36 | 2,7 | 0,36 | 18,36 | 90 | - |
| | Яблоко | 170 | 0,68 | 0,68 | 16,6 | 80 | - |
| Итого за завтрак: | | | 14,6 | 14,08 | 73,01 | 488,7 | - |
| Обед | Закуска порционная (кукуруза консервированная) | 60 | 0,96 | 0,24 | 8,58 | 41,4 | 984 |
| | Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.) | 8/200 | 3,69 | 5,73 | 12,6 | 116,9 | 1000 |
| | Котлета мясная (говядина, хлеб пшен., сухари панир., масло растит., соль йодир.) | 90 | 13,7 | 14,3 | 12,7 | 235 | 29 |
| | Макаронные изделия отварные (макарон. изделия, масло слив., соль йодир.) | 150 | 5,3 | 3,93 | 32,7 | 187 | 307 |
| | Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон) | 200/4 | 0,22 | 0,05 | 13,7 | 56 | 432 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10,2 | 50 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39 | - |
| Итого за обед: | | | 26,69 | 24,69 | 98,4 | 725,3 | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|--------|--------------|--------------|----------------|---------------|---------|
| Полдник | Булочка Неженка (тесто сдобн., молоко сгуш. вареное) | 75 | 5,8 | 5,5 | 44,4 | 251,7 | 324 |
| | Молоко питьевое | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120 | 997 |
| Итого за полдник: | | | 11,6 | 11,9 | 53,8 | 371,7 | |
| Итого за день 1: | | | 52,89 | 50,67 | 225,21 | 1585,7 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Закуска порционная (огурцы свежие) | 40 | 0,28 | 0,04 | 0,76 | 4,4 | 982 |
| | Гречневая запеканка с индейкой с маслом (индейка, лук репч., морковь, масло раст., крупа гречневая, соль йод., яйцо, молоко, масло слив.) | 150/5 | 17,6 | 22,53 | 19,1 | 350,3 | 980 |
| | Чай с вареньем (чай, варенье) | 200/20 | 0,2 | 0,06 | 12,8 | 53 | 621 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 34 | 2,53 | 0,34 | 17,28 | 85 | - |
| Итого за завтрак: | | | 20,61 | 22,97 | 49,94 | 492,7 | |
| Обед | Закуска порционная (огурцы свежие) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 982 |
| | Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяж., картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод) | 15/250 | 5,95 | 7,95 | 8,308 | 128 | 197/998 |
| | Котлета рыбная с маслом (минтай, масло раст., хлеб пш., сухарь панир., масло слив.) | 90/7 | 11,03 | 13,68 | 12,87 | 218 | 626 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 150 | 3 | 4,4 | 20 | 132 | 371 |
| | Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота) | 200 | 0,5 | 0,07 | 24 | 99 | 611 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 47 | 3,5 | 0,47 | 23,9 | 117 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,24 | 7,92 | 39 | - |
| Итого за обед: | | | 25,7 | 26,87 | 98,138 | 739,6 | |
| Полдник | Рогалик сахарный (мука, сл. масло, яйцо, сахар-песок, сода) | 75 | 5,58 | 17,4 | 42,02 | 347 | 385 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 1,55 | 1,45 | 2,17 | 28 | 603 |
| Итого за полдник: | | | 7,13 | 18,85 | 44,19 | 375 | |
| Итого за день 2: | | | 53,44 | 68,69 | 192,268 | 1607,3 | |
| День 3 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| Завтрак | Сыр Российский | 17 | 3,9 | 5 | 0 | 62 | 982 |
| | Запеканка из творога с джемом (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, джем) | 150/30 | 29,9 | 10,5 | 44 | 387 | 342 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар-песок) | 200 | 0,19 | 0,04 | 9,1 | 37 | 663 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 32 | 2,4 | 0,32 | 16,3 | 80 | - |
| Итого за завтрак: | | | 36,39 | 15,86 | 69,4 | 566 | |
| Обед | Закуска порционная (помидоры свежие) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 982 |
| | Солянка «Детская» (сосиски молочные, колбаса, говядина, лук репчатый, огурцы конс, картофель, масло слив., томатная паста) | 10/250 | 2,89 | 5,2 | 7,68 | 89,18 | 996 |
| | Гуляш из индейки (филе индейки, лук репч., томат паста, соль йод., масло слив.) | 90 | 8,64 | 12,12 | 3,59 | 158,1 | 975 |
| | Перловка отварная (перловка, масло сл., соль йодир.) | 150 | 4,3 | 4 | 29,5 | 172 | 585 |
| | Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок) | 200 | 0,3 | 0,13 | 18,2 | 75 | 667 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 47 | 3,5 | 0,47 | 23,9 | 117 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 58,5 | - |
| Итого за обед: | | | 22,27 | 22,4 | 97,03 | 684,18 | |
| Полдник | Пирожки печеные с картофелем (мука, сахар-песок, масло сл, яйцо, картофель, лук репчат., масло раст.) | 75 | 5 | 4,6 | 30,7 | 185 | 60 |
| | Напиток кофейный «Школьный» (напиток кофейный злаковый, молоко 3,2%, сахар-песок) | 200 | 1,7 | 1,7 | 16,6 | 89 | 987 |
| Итого за полдник: | | | 6,7 | 6,3 | 47,3 | 274 | |
| Итого за день 3: | | | 65,36 | 44,56 | 213,73 | 1524,18 | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Ежики мясные с маслом (говядина, хлеб пшен.,масло раст.,соль дир., масло слив.) | 80/2 | 11,2 | 10 | 6 | 160 | 222 |
| | Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.) | 150 | 5,3 | 3,9 | 32,7 | 187 | 307 |
| | Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон) | 200/4 | 0,22 | 0,05 | 13,76 | 56 | 432 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 34 | 2,55 | 0,34 | 17,32 | 85 | - |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|--------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------|
| | Снежок кисломолочный в потребительской упаковке | 1/200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | - |
| Итого за завтрак: | | | 24,67 | 19,29 | 91,38 | 646 | |
| Обед | Закуска порционная (огурцы свежие) | 60 | 0,4 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 982 |
| | Борщ «Украинский» с фаршем (фарш говяж., свекла, капуста, картофель, морковь, т.паста, соль йодир., масло растит.) | 5/200 | 1,9 | 3,7 | 13,9 | 97 | 151/998 |
| | Рыба запеченная с маслом (минтай, мука пшен., масло подсолн., соль йод.) | 90/4 | 15,72 | 9,036 | 4,062 | 160,4 | 275 |
| | Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.) | 150 | 3,5 | 4,2 | 35,6 | 195 | 297 |
| | Напиток из облепихи (облепиха, протертая с сахаром) | 200 | 0,2 | 1,1 | 19,8 | 91 | 904 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 32 | 2,4 | 0,32 | 16,3 | 80 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39 | - |
| Итого за обед: | | | 25,44 | 18,656 | 98,722 | 669 | |
| Полдник | Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.) | 60 | 4,2 | 5,9 | 39,3 | 227 | 414 |
| | Чай с медом и яблоком (чай, сахар-песок, мед, яблоки) | 200 | 0,3 | 0,08 | 12,7 | 53 | 705 |
| Итого за полдник: | | | 4,5 | 5,98 | 52 | 280 | |
| Итого за день 4: | | | 54,61 | 43,926 | 242,102 | 1595 | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета рыбная (минтай, хлеб пш., сухари панир., масло растит., соль йодир.) | 80 | 9,7 | 7,6 | 11,3 | 153 | 626 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 150 | 3 | 4,4 | 20 | 132 | 371 |
| | Кисель с витамином С | 200 | 0,02 | 0 | 27,2 | 109 | 989 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 75 | - |
| | Мандарин | 123 | 0,9 | 0,2 | 9,2 | 46 | - |
| Итого за завтрак: | | | 15,87 | 12,5 | 83 | 515 | |
| | Закуска порционная (помидоры свежие) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 982 |
| | Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина) | 10/200 | 6,83 | 6,21 | 14,2 | 140 | 157/998 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|--------|----------------|----------------|------------------|----------------|------|
| Обед | Биточки мясные (говядина, хлеб пшен., соль йодир) | 90 | 13,7 | 14,3 | 12,7 | 235 | 29 |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 150 | 8,2 | 5,3 | 35,9 | 224 | 632 |
| | Чай с вареньем (чай, варенье) | 180/20 | 0,2 | 0,08 | 12,8 | 53 | 621 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 75 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39 | - |
| Итого за обед: | | | 33,16 | 26,55 | 101,1 | 780,4 | |
| Полдник | Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.) | 75 | 8,4 | 11,7 | 28,4 | 253 | 328 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 50/150 | 1,5 | 1,4 | 2,1 | 28 | 603 |
| Итого за полдник: | | | 9,9 | 13,1 | 30,5 | 281 | |
| Итого за день 5: | | | 58,93 | 52,15 | 214,6 | 1576,4 | |
| Неделя 4 | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо вареное | 1 шт. | 4,7 | 4,04 | 0,25 | 56 | 776 |
| | Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) | 150/5 | 4,2559 | 6,0274 | 29,58176 | 189,6 | 898 |
| | Напиток кофейный "Школьный" (напиток кофейный злаковый, молоко, сахар-песок) | 200 | 1,81 | 1,67 | 13,22 | 75 | 986 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 75 | |
| | Яблоко свежее | 163 | 0,815 | 0,815 | 20,1033333 | 95,844 | |
| Итого за завтрак: | | | 13,8309 | 12,8524 | 78,455093 | 491,444 | |
| Обед | Закуска порционная (кукуруза консервированная) | 60 | 0,96 | 0,24 | 8,58 | 41,4 | 984 |
| | Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йод.) | 5/200 | 2,12 | 4,49 | 7,97 | 80,8 | 1005 |
| | Шницель мясной (говядина, хлеб, сухари панировочные, масло подсолнечное) | 90 | 13,749192 | 14,34946 | 12,781314 | 235,2 | 29 |
| | Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.) | 150 | 5,305125 | 3,932082 | 32,733041 | 187,5 | 307 |
| | Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон) | 200/4 | 0,05 | 0,02 | 9,1 | 56 | 432 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|--------|-------------------|-----------------|------------------|-----------------|-----|
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 75 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,6 | |
| Итого за обед: | | | 25,754317 | 23,57154 | 94,384355 | 715,5 | |
| Полдник | Булочка с повидлом "Обсыпная" (мука пшен., масло слив., сахар-песок., дрожжи прес., повидло, соль йод.) | 75 | 4,8310266 | 8,631709 | 42,339429 | 266 | 340 |
| | Молоко питьевое | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120 | 997 |
| Итого за полдник: | | | 10,6310266 | 15,03171 | 51,739429 | 386 | |
| Итого за день 6: | | | 50,2162436 | 51,45565 | 224,57888 | 1592,944 | |
| День 7 | | | | | | | |
| Завтрак | Бутерброд "Фантазия" (горбуша, хлеб, сметана, лук репч., сыр, масло подсол.) | 90 | 13,16658 | 11,6325 | 15,76803 | 220,4 | 4a |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 200 | 4,08524 | 5,91272 | 26,73034 | 176,4 | 371 |
| | Чай с вареньем (чай, варенье) | 200/20 | 0,304 | 0,08554 | 12,8492 | 53,8 | 621 |
| Итого за завтрак: | | | 17,55582 | 17,63076 | 55,34757 | 450,6 | |
| Обед | Закуска порционная (огурцы свежие) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 982 |
| | Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашняя, лук репч., морковь, масло подсолн., соль йод.) | 5/200 | 3,52 | 5,21 | 10,7 | 104 | 694 |
| | Тефтели мясные I вариант в соусе (говядина, хлеб пшен., лук репч., масло подсолн., соль йод., томат паста, мука пшен.) | 90/40 | 12,123368 | 17,62552 | 13,847288 | 262,5 | 193 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло сливочное) | 150 | 4,3204575 | 4,078848 | 29,557983 | 172,2 | 585 |
| | Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон кислота, аскорб кислота) | 180 | 0,513 | 0,07191 | 21,683025 | 89,4 | 611 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 49 | 3,67 | 0,49 | 24,99 | 122,5 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,6 | |
| Итого за обед | | | 25,8868255 | 27,77628 | 109,8383 | 796,8 | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|-------|-------------------|-----------------|------------------|----------------|------|
| Полдник | Пицца с индейкой (мука пшен., масло слив., сахар-песок, соль йод., дрожжи прес., яйцо, филе индейки, капуста, лук репч., сметана, сыр, томат паста.) | 80 | 11,34 | 13,63 | 24,59 | 266,44 | 1003 |
| | Кисель с витамином С | 200 | 0,02 | 0 | 27,2 | 109 | 989 |
| Итого за полдник: | | | 11,36 | 13,63 | 51,79 | 375,44 | |
| Итого за день 7: | | | 54,8026455 | 59,03704 | 216,97587 | 1622,84 | |
| День 8 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсолн., соль йод.) | 75 | 10,11 | 16,07 | 7,48 | 215 | 225 |
| | Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.) | 150 | 5,54 | 4,5 | 34,61 | 201,1 | 310 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар-песок) | 200 | 0,05 | 0,02 | 9,1 | 37 | 663 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 24 | 1,8 | 0,24 | 12,24 | 60 | |
| | Йогурт фруктовый | 1/200 | 6 | 5 | 22 | 158 | |
| Итого за завтрак: | | | 23,5 | 25,83 | 85,43 | 671,1 | |
| Обед | Закуска порционная (помидоры свежие) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 982 |
| | Суп картофельный с фаршем (говядина, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йод.) | 5/200 | 3,29 | 3,22 | 14,4 | 99,97 | 698 |
| | Гречневая запеканка с индейкой с маслом (филе индейки, крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йод., яйцо куриное, молоко, масло слив.) | 150/5 | 17,6 | 22,15 | 19,1 | 350,35 | 980 |
| | Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок) | 200 | 0,38285 | 0,13818 | 18,2091 | 75,6 | 591 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 0,4 | 20,4 | 100 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,6 | - |
| Итого за обед: | | | 26,25285 | 26,26818 | 82,3091 | 679,92 | |
| Полдник | Пирог песочный Домашний (мука пшен., масло слив., яйца, сахар-песок., повидло(джем)) | 80 | 4,574 | 11,617 | 46,9 | 310 | 525 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 1,55 | 1,45 | 2,17 | 29 | 603 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|--------|-----------------|-----------------|------------------|----------------|------|
| Итого за полдник: | | | 6,53996 | 13,86306 | 76,64966 | 453,8 | |
| Итого за 8 день: | | | 56,29281 | 65,96124 | 244,38876 | 1804,82 | |
| День 9 | | | | | | | |
| Завтрак | Закуска порционная (сыр) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 982 |
| | Запеканка творожная с курагой со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, соль йод., крупа манна, курага, сметана, масло слив., сгущенное молоко) | 150/20 | 26 | 10,3 | 39,3 | 354 | 974 |
| | Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон) | 200/4 | 0,05 | 0,02 | 9,1 | 56 | 663 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 27 | 2,02 | 0,25 | 12,75 | 67,5 | |
| Итого за завтрак: | | | 24,13 | 26,87 | 97,19 | 731 | |
| Обед | Закуска порционная (огурцы свежие) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 982 |
| | Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 10/250 | 4,5 | 6,8 | 8,3 | 112,9 | 197 |
| | Котлета "Мечта" с маслом (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари паниров., масло подсолнечное, соль йодир., масло слив.) | 90/3 | 12,4604256 | 16,7157 | 10,5311 | 242,4 | 251a |
| | Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.) | 150 | 3,60396 | 4,7817 | 36,443453 | 203,2 | 552 |
| | Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон, кислота, аскорб кислота) | 200 | 0,9776 | 0,0528 | 22,9047 | 96 | 441 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,875 | 0,25 | 12,75 | 62,5 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,6 | |
| Итого за обед | | | 26,25285 | 26,26818 | 82,3091 | 679,92 | |
| Полдник | Лепешки с джемом (мука, сахар-песок, дрожжи, соль, масло раст., джем) | 100/30 | 6,19796 | 13,81512 | 61,99866 | 393,4 | 71 |
| | Чай с медом (чай, мед) | 200/20 | 0,342 | 0,04794 | 14,651 | 60,4 | 977 |
| Итого за полдник: | | | 6,124 | 13,067 | 49,07 | 339 | |
| Итого за день 9: | | | 56,50685 | 66,20518 | 228,5691 | 1749,92 | |
| День 10 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|--------|---------------|-----------------|-----------------|---------------|------|
| Завтрак | Гуляш из индейки (филе индейки, масло сливочное, лук репчатый, томат паста, соль йод.) | 90 | 14,6 | 17,6 | 1,4 | 223,4 | 975 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.) | 150 | 5,305125 | 3,932082 | 32,733041 | 187,5 | 307 |
| | Напиток из облепихи (облепиха, протертая с сахаром) | 180 | 0,23 | 1 | 17,8 | 81,9 | 904 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 75 | |
| Итого за завтрак: | | | 17,5 | 20,83 | 63,43 | 513,1 | |
| Обед | Закуска порционная (помидоры свежие) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 982 |
| | Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, картофель, крупа перловая, огурцы солен., лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.) | 5/250 | 3,64 | 6,2 | 16,21 | 135,3 | 167 |
| | Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, морковь, лук репч., томат, мука пшен., соль йод., масло подсолн.) | 200 | 15,55 | 20,34 | 19,17 | 322 | 1006 |
| | Чай с вареньем (чай, варенье) | 200/20 | 0,304 | 0,08554 | 12,8492 | 53,8 | 621 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 42 | 3,12 | 0,42 | 21,42 | 105 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,6 | |
| Итого за обед: | | | 24,594 | 27,40554 | 79,8492 | 670,1 | |
| Полдник | Сочни с творогом (мука пшен., масло слив., сахар-песок, соль йод., яйцо, сметана, творог) | 75 | 8,37 | 9,32 | 29,19 | 234,2 | 646 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар-песок) | 200 | 0,05 | 0,02 | 9,1 | 37 | 663 |
| Итого за полдник: | | | 8,42 | 9,34 | 38,29 | 271,2 | |
| Итого за день 10: | | | 50,514 | 57,57554 | 181,5692 | 1454,4 | |
| Среднее значение за период по завтракам | | | 20,865672 | 18,87132 | 74,658266 | 556,5644 | |
| Среднее значение за период по обедам | | | 26,20008425 | 25,04557 | 94,208005 | 714,072 | |
| Среднее значение за период по полдникам | | | 8,29049866 | 12,10618 | 49,532909 | 340,714 | |
| Среднее значение по объемам блюд на завтрак | | 510 | | | | | |
| Среднее значение по объемам блюд на обед | | 754 | | | | | |
| Среднее значение по объемам блюд на полдник | | 282 | | | | | |