

УТВЕРЖДАЮ

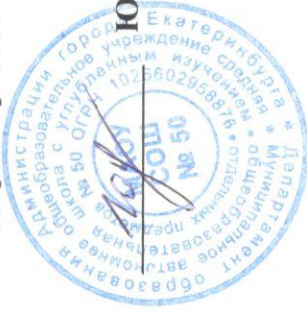


Директор ООО «Аркада»

А. Р. Хазиев

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №50



Ю. В. Дорофеева

**Основное десятидневное меню городских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
7-11 лет**

МАОУ СОШ № 50

2026 год

МЕНЮ 1 день (понедельник)

| № ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|---------------------------|--|----------|----------------|--------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Са | Mg | P | Fe | A, мкг | РЭ, мкг | ТЭ, мг | В1, мг | С, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №10 (2004) | Бутерброд горячий с сыром | 55 | 5,47 | 5,47 | 9,29 | 0,74 | 17,10 | 188,56 | 251 | 21,56 | 168,8 | 0,67 | 80,4 | 92,15 | 0,58 | 0,05 | 0,17 |
| №572 (2004) | Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор) | 50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,15 | 10,36 | 10,51 | 8,56 | 17,07 | 0,38 | 0 | 37,63 | 0,2 | 0,02 | 8,82 |
| №284 (1996) | Омлет натуральный с маслом сливочным | 150/5 | 15,23 | 15,23 | 17,01 | 2,25 | 2,80 | 251,71 | 115,4 | 19,29 | 250,8 | 2,84 | 313 | 334,43 | 1,74 | 0,09 | 0,54 |
| №692 (2004) | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,56 | 1,56 | 0,10 | 0,00 | 30,52 | 95,17 | 65,12 | 7,55 | 48,51 | 0,1 | 10,8 | 12,1 | 0 | 0,02 | 0,7 |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 0,00 | 0,00 | 0,31 | 0,31 | 20,31 | 96,12 | 7,84 | 5,49 | 25,48 | 0,43 | 0 | 0 | 0,44 | 0,04 | 0 |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,17 | 37,90 | 6,86 | 9,21 | 30,97 | 0,76 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 570,00 | 22,26 | 22,26 | 3,54 | 86,05 | 679,83 | 456,7 | 71,66 | 541,6 | 5,18 | 404 | 476,51 | 3,24 | 0,26 | 10,23 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №4 (2001) | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 80 | 1,06 | 0,00 | 5,03 | 5,03 | 10,46 | 84,94 | 31,15 | 10,43 | 19,43 | 0,7 | 0 | 2,5 | 1,85 | 0,02 | 26,62 |
| №394 (1996) | Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной | 250/10 | 1,97 | 0,25 | 8,09 | 5,06 | 17,26 | 133,96 | 41,9 | 23,05 | 52,57 | 1,08 | 14,7 | 226,85 | 2,41 | 0,05 | 17,28 |
| ГТК | Жаркое по-домашнему | 60/200 | 20,12 | 18,58 | 14,68 | 4,57 | 35,03 | 350,26 | 30,34 | 40,76 | 104,6 | 1,7 | 0 | 16,8 | 1,99 | 0,2 | 34,69 |
| пром. | Напиток из брусники | 200 | 2,70 | 0,00 | 2,51 | 0,00 | 39,25 | 173,66 | 386,8 | 66,15 | 49 | 10,9 | 0 | 86,25 | 0,42 | 0,08 | 12,25 |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,23 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 15,23 | 72,09 | 5,88 | 4,12 | 19,11 | 0,32 | 0 | 0 | 0,33 | 0,03 | 0 |
| пром. | Хлеб ржаной | 30 | 1,94 | 0,00 | 0,35 | 0,35 | 12,26 | 56,85 | 10,29 | 13,82 | 46,45 | 1,15 | 0 | 0,3 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед' | | | 880,00 | 30,02 | 18,83 | 30,90 | 129,49 | 871,77 | 506,4 | 158,3 | 291,2 | 15,8 | 14,7 | 332,7 | 7,42 | 0,45 | 90,84 |
| Итого за день | | | 1450,00 | 52,28 | 41,09 | 57,85 | 215,54 | 1551,59 | 1004 | 234,6 | 862,6 | 21 | 420 | 819,11 | 10,65 | 0,72 | 100,9 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|-----------------------------------|--------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| №4 (2001) | Зеленый борщ, 100г | 80 | 1,06 | 0,00 | 5,03 | 5,03 | 10,46 | 84,94 | 31,15 | 10,43 | 19,43 | 0,7 | 0 | 2,5 | 1,85 | 0,02 | 26,62 |
| №394 (1996) | Жаркое по-домашнему | 60/200 | 20,12 | 18,58 | 14,68 | 4,57 | 35,03 | 350,26 | 30,34 | 40,76 | 104,6 | 1,7 | 0 | 16,8 | 1,99 | 0,2 | 34,69 |
| ГТК | Напиток из брусники | 200 | 2,70 | 0,00 | 2,51 | 0,00 | 39,25 | 173,66 | 386,8 | 66,15 | 49 | 10,9 | 0 | 86,25 | 0,42 | 0,08 | 12,25 |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,23 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 15,23 | 72,09 | 5,88 | 4,12 | 19,11 | 0,32 | 0 | 0 | 0,33 | 0,03 | 0 |
| пром. | Хлеб ржаной | 30 | 1,94 | 0,00 | 0,35 | 0,35 | 12,26 | 56,85 | 10,29 | 13,82 | 46,45 | 1,15 | 0 | 0,3 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед' | | | 880,00 | 30,02 | 18,83 | 30,90 | 129,49 | 871,77 | 506,4 | 158,3 | 291,2 | 15,8 | 14,7 | 332,7 | 7,42 | 0,45 | 90,84 |
| Итого за день | | | 1450,00 | 52,28 | 41,09 | 57,85 | 215,54 | 1551,59 | 1004 | 234,6 | 862,6 | 21 | 420 | 819,11 | 10,65 | 0,72 | 100,9 |

МЕНЮ 3 день (среды)

| № ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | Витамины | | | | | | | |
|---------------------------|--|----------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|---------------------------|--------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A, мкг | B | РЭ, мкг | ТЭ, мкг | В1, мкг | B2 | PP | HЭ | C, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №257 (1996) | Каша кукурузная молочная вязкая с маслом сливочным | 250/10 | 7,13 | 3,33 | 12,75 | 0,00 | 47,53 | 301,24 | 140,7 | 16,06 | 104 | 0,2 | 80,5 | 48,56 | 92,6 | 0,29 | 0,05 | 0,18 | 0,1 | 3,8 | 1,5 |
| №642 (1996) | Какао с молоком | 200 | 2,94 | 2,98 | 3,16 | 0,59 | 18,39 | 123,86 | 128,9 | 31,07 | 118 | 1 | 20,6 | 11,07 | 23,2 | 0,01 | 0,05 | 0,16 | 0,2 | 1,1 | 1,3 |
| пром. | Творожок "Наша Маша" классический | 100 | 9,00 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 4,00 | 96,20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 2,98 | 0,00 | 0,31 | 0,31 | 20,31 | 96,12 | 7,84 | 5,49 | 25,5 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,44 | 0,04 | 0,01 | 0,4 | 0,9 | 0 |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,29 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,17 | 37,90 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,8 | 0 | 0,98 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0,02 | 0,1 | 0,4 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | | 620,00 | 23,34 | 6,32 | 21,46 | 1,14 | 98,40 | 655,32 | 284,3 | 61,83 | 279 | 2,4 | 101 | 60,61 | 116 | 1,02 | 0,17 | 0,37 | 0,8 | 6,2 | 2,8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №7 (2003) | Салат "Здоровье" с пекинской капустой, льяным маслом | 60 | 0,00 | 0,00 | 5,96 | 4,42 | 2,92 | 66,62 | 31,66 | 7,11 | 18,2 | 0,1 | 0 | 11,64 | 1,98 | 2 | 0,01 | 0,01 | 0 | 0,1 | 1,1 |
| №129 (1996) | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/10 | 2,38 | 0,25 | 5,80 | 4,59 | 17,47 | 129,99 | 27,55 | 23,48 | 68,6 | 0,9 | 9 | 980,4 | 219 | 2,08 | 0,08 | 0,06 | 1 | 1,8 | 6,7 |
| №408 (1996) | Печень тушеная в соусе | 65/50 | 16,55 | 16,36 | 10,78 | 3,07 | 8,32 | 199,88 | 25,06 | 21,23 | 305 | 6,5 | 7393 | 1028 | 7719 | 2,39 | 0,3 | 1,99 | 8,3 | 12 | 32 |
| №472 (1996) | Пюре картофельное (гарнир) | 150 | 3,21 | 0,70 | 5,33 | 0,50 | 23,40 | 153,04 | 41,06 | 32,16 | 94,8 | 1,2 | 35 | 47,01 | 43,3 | 0,18 | 0,16 | 0,13 | 1,7 | 2,5 | 2,5 |
| ГТК | Напиток из смородины | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,29 | 78,24 | 3,68 | 10 | 11,5 | 0,2 | 180 | 0 | 9,3 | 0 | 0,03 | 0,04 | 0 | 0,6 | 2,3 |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 50 | 3,72 | 0,00 | 0,39 | 0,39 | 25,38 | 120,15 | 9,8 | 6,86 | 31,9 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,55 | 0,05 | 0,01 | 0,4 | 1,1 | 0 |
| пром. | Хлеб ржаной | 30 | 1,94 | 0,00 | 0,35 | 0,35 | 12,26 | 56,85 | 10,29 | 13,82 | 46,5 | 1,2 | 0 | 1,47 | 0,3 | 0,42 | 0,05 | 0,02 | 0,2 | 0,6 | 0 |
| пром. | Блинчик с вишней | 80 | 2,89 | 0,00 | 2,09 | 0,25 | 31,30 | 155,33 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за 'Обед' | | 945,00 | 30,69 | 17,31 | 30,70 | 13,58 | 138,34 | 960,12 | 149,1 | 114,7 | 576 | 11 | 7617 | 2069 | 7993 | 7,74 | 0,68 | 2,26 | 12 | 19 | 77 |
| Итого за день | | 1565,00 | 54,03 | 23,62 | 52,16 | 14,72 | 236,74 | 1615,44 | 433,4 | 176,5 | 855 | 13 | 7718 | 2130 | 8109 | 8,76 | 0,85 | 2,63 | 12 | 25 | 80 |

МЕНЮ 4 день (четверг)

| № ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (г) | | | | | | Витамины | | | | | | |
|---------------------------|---------------------------------------|----------------|--------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|--------------------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A, мкг | B | Э, мкг | Г, мкг | В1, мг | B2 | PP | HЭ | C, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №460 (1996) | Котлета рубленая из птицы с отрубями | 75 | 13,43 | 0,00 | 3,69 | 2,61 | 12,51 | 132,40 | 48,2 | 18,2 | 39 | 0,7 | 0 | 0 | 1,76 | 0,05 | 0,04 | 0,55 | 0,6 | 3,12 | |
| ТТК | Кабачки запеченные с морковью и луком | 150 | 1,69 | 0,04 | 6,67 | 0,61 | 14,49 | 117,44 | 40,9 | 27,4 | 47 | 1,06 | 43 | 2676 | 499 | 0,39 | 0,08 | 1,35 | 1,66 | 30,4 | |
| №692 (2004) | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,95 | 1,56 | 1,45 | 0,00 | 19,52 | 95,17 | 65,1 | 7,55 | 49 | 0,1 | 11 | 5,39 | 12 | 0 | 0,02 | 0,05 | 0,44 | 0,7 | |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,49 | 0,00 | 0,16 | 0,16 | 10,15 | 48,06 | 3,92 | 2,74 | 13 | 0,22 | 0 | 0 | 0,22 | 0,02 | 0,01 | 0,18 | 0,44 | 0 | |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,29 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,17 | 37,90 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,76 | 0 | 0,98 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0,14 | 0,4 | 0 | |
| | Слойка с фруктовой начинкой | 60 | 2,94 | 2,94 | 10,71 | 0,01 | 29,73 | 221,05 | 3,68 | 1,72 | 4,6 | 0,31 | 1,8 | 0,58 | 3,1 | 0,02 | 0 | 0,03 | 0,12 | 0,05 | |
| Итого за 'Завтрак' | | 525,00 | 22,79 | 4,54 | 22,91 | 3,62 | 94,57 | 652,02 | 169 | 66,8 | 182 | 3,14 | 56 | 2683 | 515 | 2,67 | 0,21 | 0,23 | 2,3 | 3,66 | 34,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №161 (1994) | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5,72 | 3,56 | 6,93 | 0,25 | 21,75 | 172,97 | 151 | 20,3 | 128 | 0,44 | 36 | 19,7 | 41 | 0,32 | 0,08 | 0,19 | 0,36 | 1,58 | 1,59 |
| №401 (1996) | Гуляш из говядины | 60/50 | 15,64 | 0,00 | 13,12 | 2,42 | 4,01 | 195,20 | 7,97 | 4,25 | 12 | 0,25 | 0 | 73,4 | 14 | 1,21 | 0,01 | 0,12 | 0,25 | 0,95 | |
| №464 (1996) | Каша гречневая вязкая (гарнир) | 150 | 3,52 | 0,03 | 9,42 | 1,18 | 39,31 | 257,00 | 13,2 | 71,6 | 108 | 2,44 | 30 | 23,1 | 35 | 0,34 | 0,15 | 0,08 | 1,5 | 2,63 | 0 |
| №588 (1996) | Компот из кураги | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 28,19 | 106,45 | 31,8 | 20,6 | 29 | 0,67 | 0 | 686 | 117 | 1,1 | 0,02 | 0,04 | 0,59 | 0,78 | 0,78 |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 50 | 3,72 | 0,00 | 0,39 | 0,39 | 25,38 | 120,15 | 9,8 | 6,86 | 32 | 0,54 | 0 | 0 | 0 | 0,55 | 0,05 | 0,01 | 0,44 | 1,1 | 0 |
| пром. | Хлеб ржаной | 30 | 1,94 | 0,00 | 0,35 | 0,35 | 12,26 | 56,85 | 10,3 | 13,8 | 46 | 1,15 | 0 | 1,47 | 0,3 | 0,42 | 0,05 | 0,02 | 0,21 | 0,6 | 0 |
| Итого за 'Обед' | | 790,00 | 30,54 | 3,59 | 30,21 | 4,66 | 130,90 | 908,63 | 224 | 137 | 354 | 5,49 | 66 | 804 | 207 | 3,94 | 0,37 | 0,36 | 3,21 | 6,95 | 3,33 |
| Итого за день | | 1315,00 | 53,33 | 8,12 | 53,12 | 8,28 | 225,47 | 1560,65 | 393 | 204 | 537 | 8,63 | 122 | 3486 | 722 | 6,61 | 0,58 | 0,58 | 5,51 | 10,6 | 37,6 |

МЕНЮ 5 день (пятница)

| № ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | | | | | |
|---|--|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|-------|
| | | | в т.ч. жив. | | в т.ч. раст. | | | ЭЦ, ккал | Са | Mg | P | Fe | A, мкг | B | РЭ, мкг | Э, мкг | В1, мг | B2 | PP | HЭ | С, мг |
| | | | всего | в т.ч. раст. | всего | в т.ч. раст. | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №297 (1996) | Запеканка из творога со ступенным молоком | 100/10 | 15,67 | 17,60 | 12,80 | 0,11 | 22,59 | 187 | 27,69 | 240 | 0,66 | 80,4 | 46,19 | 89,9 | 0,4 | 0,06 | 0,3 | 0,6 | 4,3 | 0,56 | |
| №257 (1996) | Каша пшениная вязкая с маслом сливочным | 200/5 | 5,59 | 2,75 | 8,01 | 1,62 | 40,76 | 130 | 54,01 | 200 | 1,46 | 47,7 | 37,83 | 55,3 | 0,2 | 0,24 | 0,2 | 0,9 | 3,1 | 1,22 | |
| №630 (1996) | Чай с молоком | 150/50/15 | 0,62 | 1,42 | 1,27 | 0,05 | 17,17 | 59,2 | 6,86 | 44,1 | 0,09 | 9,8 | 4,9 | 11 | 0 | 0,02 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 0,64 | |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 2,98 | 0,00 | 0,31 | 0,31 | 20,31 | 7,84 | 5,49 | 25,5 | 0,43 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0,04 | 0 | 0,4 | 0,9 | 0 | |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,29 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,17 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,76 | 0 | 0,98 | 0,2 | 0,3 | 0,04 | 0 | 0,1 | 0,4 | 0 | |
| Итого за 'Завтрак' | | 590,00 | 26,15 | 21,77 | 22,63 | 2,33 | 109,00 | 391 | 103,3 | 541 | 3,4 | 138 | 89,9 | 156 | 1,4 | 0,4 | 0,6 | 2 | 9,1 | 2,42 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Огурчик ликантный | 60 | 0,00 | 0,00 | 5,93 | 4,46 | 2,06 | 62,22 | 13,5 | 8,23 | 24,8 | 0,35 | 35,28 | 6 | 2 | 0,02 | 0 | 0,1 | 0,2 | 5,88 | |
| №167 (1996) | Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гречками | 250/10 | 4,27 | 1,09 | 6,50 | 0,39 | 24,40 | 60,8 | 24,21 | 77 | 0,62 | 36,3 | 2674 | 492 | 0,3 | 0,08 | 0,1 | 0,8 | 1,3 | 12,4 | |
| ФБУН ВМНИЦ Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018 | Рыба (горбуша), тушеная с овощами и морской капустой | 80/50 | 17,97 | 19,61 | 12,53 | 5,21 | 3,52 | 196,29 | 24,8 | 35,53 | 203 | 0,72 | 28,7 | 369 | 3,9 | 0,2 | 0,2 | 4,5 | 8,1 | 2,06 | |
| №466 (1996) | Рис припущенный с куркумой | 150 | 3,64 | 0,03 | 5,82 | 0,51 | 39,63 | 8,7 | 26,32 | 79,4 | 0,63 | 30,6 | 19,74 | 36,5 | 0,3 | 0,04 | 0 | 0,8 | 1,8 | 0,29 | |
| ТТК | Напиток с витаминами "Витошка" | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 18,97 | 70,76 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0 | 0 | 0 | 0,29 | 0,3 | 2,9 | 0 | 19,6 | |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 2,98 | 0,00 | 0,31 | 0,31 | 20,31 | 96,12 | 7,84 | 5,49 | 0,43 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0,04 | 0 | 0,4 | 0,9 | 0 | |
| пром. | Хлеб ржаной | 30 | 1,94 | 0,00 | 0,35 | 0,35 | 12,26 | 56,85 | 10,3 | 13,82 | 46,5 | 1,15 | 1,47 | 0,3 | 0,4 | 0,05 | 0 | 0,2 | 0,6 | 0 | |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,35 | 0,40 | 10,56 | 44,45 | 14,1 | 7,83 | 9,57 | 1,91 | 24 | 5 | 0,2 | 0,02 | 0 | 0,2 | 0,4 | 4 | |
| Итого за 'Обед' | | 1070,00 | 30,80 | 20,72 | 31,79 | 11,65 | 131,70 | 905,80 | 140 | 121,4 | 465 | 5,82 | 213 | 4754 | 909 | 7,5 | 0,75 | 0,7 | 9,9 | 13 | |
| Итого за день | | 1560,00 | 56,95 | 42,49 | 54,42 | 13,98 | 240,70 | 1580,61 | 531 | 224,7 | 1006 | 9,23 | 4844 | 1065 | 8,9 | 1,16 | 1,3 | 12 | 22 | 46,7 | |

МЕНЮ 6 день (понедельнк)

| № ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | неральные элементы (| | | | | | Витамины | | | | | | | |
|---------------------------|---|----------|-------------|--------|--------------|-------|------------------|-------------|----------------------|------|-----|-----|--------|------|----------|-------|--------|-----|------|-----|-------|--|
| | | | в т.ч. жив. | | в т.ч. раст. | | | | Ca | Mg | P | Fe | A, мкг | B | Э, мг | Г, мг | В1, мг | B2 | PP | HЭ | C, мг | |
| | | | всего | в т.ч. | всего | раст. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №35 (2003) | Каша "Дружба" со сливочным маслом | 200/10 | 7,15 | 2,81 | 9,49 | 1,03 | 44,31 | 307,45 | 128 | 44,8 | 178 | 1 | 77 | 51,7 | 87 | 0,26 | 0,2 | 0,2 | 0,84 | 2,7 | 1,2 | |
| №642 (1996) | Какао с молоком | 200 | 3,94 | 2,98 | 2,16 | 0,59 | 21,39 | 123,86 | 129 | 31,1 | 118 | 1 | 21 | 11,1 | 23 | 0,01 | 0,1 | 0,2 | 0,17 | 1,1 | 1,3 | |
| ТТК | Блины классические со сгущенным молоком | 100/10 | 6,33 | 0,71 | 8,57 | 4,90 | 5,44 | 110,22 | 30,1 | 3,33 | 22 | 0 | 4,1 | 2,94 | 4,7 | 2,22 | 0 | 0 | 0,02 | 0,2 | 0,1 | |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,23 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 15,23 | 72,09 | 5,88 | 4,12 | 19 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,33 | 0 | 0 | 0,26 | 0,7 | 0 | |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,29 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,17 | 37,90 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,8 | 0 | 0,98 | 0,2 | 0,28 | 0 | 0 | 0,14 | 0,4 | 0 | |
| Итого за 'Завтрак' | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 570,00 | 20,94 | 6,50 | 20,70 | 6,98 | 94,54 | 651,52 | 299 | 92,5 | 368 | 3,2 | 102 | 66,7 | 116 | 3,11 | 0,3 | 0,4 | 1,43 | 5 | 2,7 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №131 (1996) | Салат из свеклы с яблоками и сыром | 100 | 2,76 | 3,87 | 9,93 | 7,02 | 9,28 | 151,25 | 171 | 22,2 | 114 | 1,5 | 31 | 39 | 38 | 3,25 | 0 | 0,1 | 0,22 | 1,4 | 8,2 | |
| №424 (1996) | Суп картофельный с рыбой (горбуша) | 250/20 | 5,07 | 5,00 | 4,02 | 2,98 | 19,99 | 142,35 | 27,4 | 33,9 | 111 | 1,2 | 4,4 | 978 | 211 | 1,64 | 0,1 | 0,1 | 2,14 | 4,2 | 9,7 | |
| №755 (1982) | Биточки паровые из говядины с отрубями | 100 | 15,70 | 0,02 | 8,96 | 0,26 | 9,01 | 185,55 | 6,42 | 17,4 | 37 | 0,6 | 24 | 15,2 | 26 | 0,46 | 0 | 0 | 0,4 | 0,6 | 0 | |
| ТТК | Макаронные отварные с овощами | 150 | 3,02 | 0,01 | 7,88 | 5,45 | 33,30 | 221,48 | 20 | 19,3 | 60 | 1 | 17 | 2695 | 476 | 2,99 | 0,1 | 0,1 | 0,8 | 1,6 | 5 | |
| пром. | Напиток вишневый | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 27,29 | 88,24 | 3,68 | 10 | 11 | 0,2 | 180 | 0 | 9,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 2,3 | |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 2,98 | 0,00 | 0,31 | 0,31 | 20,31 | 96,12 | 7,84 | 5,49 | 25 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,44 | 0 | 0 | 0,35 | 0,9 | 0 | |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,29 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,17 | 37,90 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,8 | 0 | 0,98 | 0,2 | 0,28 | 0 | 0 | 0,14 | 0,4 | 0 | |
| Итого за 'Обед' | | 880,00 | 30,82 | 8,90 | 31,34 | 16,26 | 127,35 | 922,89 | 243 | 117 | 389 | 5,7 | 256 | 3728 | 761 | 9,06 | 0,4 | 0,3 | 4,06 | 9,5 | 25 | |
| Итого за день | | 1450,00 | 51,76 | 15,40 | 52,04 | 23,24 | 221,89 | 1574,41 | 543 | 210 | 757 | 8,8 | 358 | 3795 | 876 | 12,2 | 0,7 | 0,7 | 5,49 | 15 | 28 | |

МЕНЮ 7 день (вторник)

| № ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | | | | |
|---------------------------|---|----------|----------------|--------------|--------------|--------------|------------------|---------------|---------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| | | | в т.ч. жив. | | в т.ч. раст. | | | | Ca | Mg | P | Fe | A, мкг | B | PЭ, мкг | ГЭ, мг | ВВ1, мг | РР | НЭ | С, мг | |
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №297 (1994) | Запеканка из творога со ступенным молоком | 100/10 | 15,67 | 17,60 | 12,80 | 0,11 | 22,59 | 270,50 | 187 | 27,7 | 240,1 | 0,66 | 80,4 | 46,2 | 89,9 | 0,4 | 0,1 | 0,55 | 4,3 | 0,6 | |
| ГТК | Каша из зерновых хлопьев 5 злаков с маслом сливочным | 200/5 | 8,04 | 4,69 | 8,71 | 0,00 | 31,47 | 212,65 | 196 | 22,7 | 146,2 | 0,2 | 61,1 | 34,7 | 68,7 | 0,1 | 0,1 | 0,16 | 1,32 | 2,1 | |
| ГТК | Чай ягодный (с черной смородиной) | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,07 | 19,06 | 71,23 | 4,82 | 3,65 | 3,88 | 0,21 | 0 | 11,8 | 2,04 | 0,1 | 0 | 0,04 | 0,05 | 24 | |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 2,98 | 0,00 | 0,31 | 0,31 | 20,31 | 96,12 | 7,84 | 5,49 | 25,48 | 0,43 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0,35 | 0,88 | 0 | |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,29 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,17 | 37,90 | 6,86 | 9,21 | 30,97 | 0,76 | 0 | 0,98 | 0,2 | 0,3 | 0 | 0,14 | 0,4 | 0 | |
| Итого за 'Завтрак' | | | 575,00 | 27,98 | 22,28 | 22,13 | 0,73 | 101,60 | 403 | 68,7 | 446,6 | 2,27 | 141 | 93,6 | 161 | 1,3 | 0,2 | 1,24 | 6,95 | 26 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГТК | Салат с пекинской капустой, кукурузой, льяным маслом | 100 | 1,46 | 2,49 | 10,20 | 7,47 | 8,45 | 140,28 | 34,6 | 8,51 | 54,37 | 0,67 | 49 | 26,5 | 56,2 | 3,5 | 0 | 0,09 | 1,3 | 7,7 | |
| №139 (1996) | Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой | 250 | 4,74 | 0,00 | 3,05 | 2,45 | 19,61 | 130,98 | 17 | 20,4 | 54,48 | 0,86 | 0 | 1188 | 202 | 1,2 | 0,1 | 1 | 1,53 | 13 | |
| №408 (1996) | Печень тушенная в соусе | 65/50 | 16,55 | 16,36 | 10,78 | 3,07 | 8,32 | 199,88 | 25,1 | 21,2 | 304,7 | 6,47 | 7393 | 1028 | 7719 | 2,4 | 0,3 | 8,26 | 12,4 | 32 | |
| ГТК | Картофель запеченный дольками | 150 | 3,21 | 0,70 | 5,33 | 0,50 | 24,40 | 153,04 | 41,1 | 32,2 | 94,78 | 1,16 | 35 | 47 | 43,3 | 0,2 | 0,2 | 1,66 | 2,51 | 25 | |
| №588 (1996) | Компот из кураги | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 31,19 | 106,45 | 31,8 | 20,6 | 28,62 | 0,67 | 0 | 686 | 117 | 1,1 | 0 | 0,59 | 0,78 | 0,8 | |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 50 | 3,72 | 0,00 | 0,39 | 0,39 | 25,38 | 120,15 | 9,8 | 6,86 | 31,85 | 0,54 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,1 | 0,44 | 1,1 | 0 | |
| пром. | Хлеб ржаной | 30 | 1,94 | 0,00 | 0,35 | 0,35 | 12,26 | 56,85 | 10,3 | 13,8 | 46,45 | 1,15 | 0 | 1,47 | 0,3 | 0,4 | 0,1 | 0,21 | 0,6 | 0 | |
| Итого за 'Обед' | | | 895,00 | 31,62 | 19,55 | 14,29 | 129,61 | 907,65 | 170 | 124 | 615,2 | 11,5 | 7477 | 2977 | 8137 | 9,3 | 0,7 | 12,2 | 20,2 | 79 | |
| Итого за день | | | 1470,00 | 69,83 | 41,83 | 54,30 | 15,03 | 237,21 | 1684,05 | 573 | 192 | 1062 | 13,8 | 7619 | 3071 | 8298 | 11 | 0,9 | 13,5 | 27,1 | 105 |

МЕНЮ 8 день (среда)

| № ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | Витамины | | | | | |
|---------------------------|--|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|
| | | | в т.ч. жив. | | в т.ч. раст. | | | | Ca | Mg | P | Fe | A, мкг | B | Э, мкг | Г, мкг | В1, мг | B2 | PP | HЭ | C, мг |
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №3 (2004) | Бутерброд с маслом сливочным (багон) | 10/25 | 1,94 | 0,05 | 7,82 | 0,74 | 13,14 | 109,29 | 6,57 | 8,09 | 22,7 | 0,51 | 57,8 | 37,2 | 65 | 0,5 | 0,04 | 0 | 0,4 | 0,8 | 0 |
| №42 (2003) | Котлета рыбная "Лада" из горбуши с отрубями | 90 | 12,87 | 13,13 | 10,54 | 4,66 | 10,83 | 209,05 | 38,34 | 35,2 | 175 | 1,2 | 82,6 | 37 | 91 | 3,4 | 0,17 | 0,2 | 3,2 | 6 | 1,52 |
| №472 (1996) | Пиоре каргофельное (гарнир) | 150 | 2,21 | 0,70 | 3,33 | 0,50 | 23,40 | 153,04 | 41,06 | 32,2 | 94,8 | 1,16 | 35 | 47 | 43 | 0,2 | 0,16 | 0,1 | 1,7 | 2,5 | 25,4 |
| №692 (2004) | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,95 | 1,56 | 1,45 | 0,00 | 19,52 | 85,17 | 65,12 | 7,55 | 48,5 | 0,1 | 10,8 | 5,39 | 12 | 0 | 0,02 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 0,7 |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,23 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 15,23 | 72,09 | 5,88 | 4,12 | 19,1 | 0,32 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0,03 | 0 | 0,3 | 0,7 | 0 |
| пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,62 | 0,00 | 0,29 | 0,29 | 10,22 | 47,38 | 8,58 | 11,5 | 38,7 | 0,96 | 0 | 1,23 | 0,3 | 0,4 | 0,04 | 0 | 0,2 | 0,5 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | | 530,00 | 22,82 | 15,44 | 23,67 | 6,43 | 92,34 | 676,02 | 165,5 | 98,7 | 399 | 4,25 | 186 | 128 | 212 | 4,8 | 0,47 | 0,4 | 5,7 | 11 | 27,7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГТК | Салат из свежих огурцов и помидоров с пекинской капустой, льняным маслом | 60 | 0,56 | 0,00 | 4,96 | 4,47 | 2,54 | 85,34 | 19,17 | 8,86 | 17 | 0,31 | 0 | 202 | 34 | 2,2 | 0,02 | 0 | 0,2 | 0,2 | 11,5 |
| №401 (1996) | Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной | 250/10 | 1,97 | 0,25 | 6,09 | 5,06 | 14,26 | 143,96 | 41,9 | 23,1 | 52,6 | 1,08 | 14,7 | 124,6 | 227 | 2,4 | 0,05 | 0,1 | 0,6 | 1 | 17,3 |
| пром. | Гуляш из говядины | 50/50 | 15,63 | 15,01 | 13,15 | 4,80 | 4,01 | 187,31 | 11,46 | 4,46 | 12,3 | 0,27 | 0 | 73,4 | 14 | 2,3 | 0,01 | 0 | 0,1 | 0,3 | 0,95 |
| №464 (1996) | Каша гречневая вязкая (гарнир) | 150 | 4,52 | 0,03 | 6,42 | 1,18 | 24,31 | 190,26 | 13,16 | 71,6 | 108 | 2,44 | 30,4 | 23,1 | 35 | 0,3 | 0,15 | 0,1 | 1,5 | 2,6 | 0 |
| ГТК | Напиток из брусники | 200 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 39,25 | 163,66 | 386,8 | 66,2 | 49 | 10,9 | 0 | 0 | 86 | 0,4 | 0,08 | 0,1 | 0 | 1,6 | 12,3 |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 50 | 3,72 | 0,00 | 0,39 | 0,39 | 25,38 | 120,15 | 9,8 | 6,86 | 31,9 | 0,54 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,05 | 0 | 0,4 | 1,1 | 0 |
| пром. | Хлеб ржаной | 30 | 1,94 | 0,00 | 0,35 | 0,35 | 12,26 | 56,85 | 10,29 | 13,8 | 46,5 | 1,15 | 0 | 1,47 | 0,3 | 0,4 | 0,05 | 0 | 0,2 | 0,6 | 0 |
| Итого за 'Обед' | | 850,00 | 29,04 | 15,28 | 31,36 | 16,24 | 122,02 | 862,20 | 492,6 | 195 | 318 | 16,7 | 45,1 | 1545 | 397 | 8,6 | 0,43 | 0,3 | 3 | 7,3 | 41,9 |
| Итого за день | | 1380,00 | 51,86 | 30,72 | 55,03 | 22,67 | 214,36 | 1538,22 | 658,1 | 293 | 717 | 20,9 | 231 | 1673 | 609 | 13 | 0,89 | 0,7 | 8,8 | 18 | 69,6 |

МЕНЮ 9 день

| № ГК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | неральные элементы | | | | Витамины | | | | | | | | |
|---------------------------|---|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------------|----------------|--------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|----------|------------|------------|------------|
| | | | в т.ч. жив. | | в т.ч. раст. | | | | Са | Mg | P | Fe | A, мкг | B | PЭ, мкг | КЭ, мкг | В1, мг | B2 | PP | HЭ | C, мг |
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №3 (2004) | Бутерброд с маслом, сыром (батон) | 10/10/25 | 3,51 | 2,63 | 7,43 | 0,74 | 16,50 | 173,65 | 105 | 13 | 81 | 0,6 | 78,4 | 53,9 | 89,1 | 0,6 | 0 | 0 | 0,4 | 1,5 | 0,1 |
| №284 (1996) | Омлет натуральный с маслом сливочным | 150/5 | 15,23 | 15,23 | 17,01 | 2,25 | 2,80 | 251,71 | 115 | 19 | 251 | 2,8 | 313 | 88,91 | 334 | 1,7 | 0,1 | 1 | 0,3 | 4,4 | 0,5 |
| №630 (1996) | Чай с молоком | 150/50/15 | 1,62 | 1,42 | 0,27 | 0,05 | 24,15 | 83,14 | 59,2 | 6,9 | 44 | 0,1 | 9,8 | 4,9 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 | 0,6 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 17,83 | 66,68 | 21,1 | 12 | 14 | 2,9 | 0 | 36 | 7,5 | 0,3 | 0 | 0 | 0,4 | 0,6 | 6 |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,49 | 0,00 | 0,16 | 0,16 | 10,15 | 48,06 | 3,92 | 2,7 | 13 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0,2 | 0,4 | 0 |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,29 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,17 | 37,90 | 6,86 | 9,2 | 31 | 0,8 | 0 | 0,98 | 0,2 | 0,3 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | | 705,00 | 23,14 | 19,27 | 25,11 | 4,03 | 79,60 | 661,15 | 311 | 63 | 434 | 7,4 | 401 | 184,7 | 442 | 3,1 | 0,2 | 1 | 1,4 | 7,7 | 7,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №8 (2003) | Салат "Витаминный" из белокочанной капусты с яблоками | 70 | 0,00 | 0,00 | 7,38 | 10,38 | 7,06 | 114,53 | 20,1 | 12 | 19 | 0,6 | 0 | 1738 | 296 | 4,8 | 0 | 0 | 0,4 | 0,5 | 15 |
| №128 (1996) | Рассольник домашний со сметаной | 250/10 | 2,35 | 0,25 | 3,77 | 4,56 | 18,82 | 122,43 | 30,8 | 25 | 62 | 0,9 | 9 | 983,6 | 220 | 2,1 | 0,1 | 0 | 1 | 1,8 | 11 |
| №430 (1996) | Запеканка картофельная с мясом | 243/10 | 19,88 | 15,53 | 18,50 | 9,82 | 45,85 | 392,15 | 30,9 | 57 | 150 | 2,4 | 57,8 | 82,71 | 72,3 | 4,4 | 0,3 | 0 | 3,1 | 4,5 | 47 |
| №652 (1996) | Отвар шиповника | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 17,01 | 53,51 | 11,8 | 3,3 | 3,3 | 0,6 | 0 | 960,4 | 163 | 0,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,3 | 196 |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,23 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 15,23 | 72,09 | 5,88 | 4,1 | 19 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0,3 | 0,7 | 0 |
| пром. | Хлеб ржаной | 30 | 1,94 | 0,00 | 0,35 | 0,35 | 12,26 | 56,85 | 10,3 | 14 | 46 | 1,2 | 0 | 1,47 | 0,3 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0,2 | 0,6 | 0 |
| пром. | Молоко витаминизированное (пакетированное) | 200 | 3,75 | 6,12 | 3,64 | 0,00 | 9,22 | 100,44 | 22,3 | 26 | 165 | 0,2 | 25,3 | 16,88 | 46,4 | 0 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,7 | 1,1 |
| Итого за 'Обед' | | 1043,00 | 30,15 | 21,90 | 33,88 | 25,63 | 125,45 | 912,00 | 332 | 141 | 465 | 6,1 | 92,1 | 3784 | 798 | 13 | 0,6 | 1 | 5,4 | 10 | 270 |
| Итого за день | | 1648,00 | 53,29 | 41,17 | 58,99 | 29,66 | 205,05 | 1573,15 | 644 | 204 | 899 | 13 | 493 | 3968 | 1240 | 16 | 0,8 | 1 | 6,8 | 18 | 277 |

МЕНЮ 10 день (пятница)

| № ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Инеральные элементы (г) | | | | Витамины | | | | | | | | |
|---------------------------|---|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------------|----------------|-------------------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Са | Mg | P | Fe | А, мкг | В | РЭ, мкг | ГЭ, мкг | В1, мг | В2 | НЭ | С, мг | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №297 (1994) | Запеканка из творога со стученным молоком | 50/5 | 6,30 | 8,78 | 5,29 | 0,06 | 15,00 | 138,08 | 93,4 | 13,8 | 120 | 0,33 | 40 | 23,02 | 44,7 | 0,2 | 0,03 | 0,15 | 0,3 | 0,3 | |
| №64 (2003) | Колбаски витаминные | 70 | 8,93 | 0,00 | 5,50 | 4,57 | 5,54 | 134,02 | 2,44 | 3,53 | 6,74 | 0,13 | 0 | 708 | 120 | 2,1 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 0,2 | 0,3 |
| №486 (1996) | Рагу из овощей | 150 | 1,01 | 0,00 | 7,06 | 7,06 | 18,50 | 142,54 | 42,5 | 35,7 | 82,5 | 1,12 | 0 | 4395 | 747 | 3,4 | 0,13 | 0,09 | 1,3 | 1,9 | 2,9 |
| №642 (1996) | Какао с молоком | 200 | 3,94 | 2,98 | 3,16 | 0,59 | 31,39 | 123,86 | 129 | 31,1 | 118 | 1,01 | 20,6 | 11,07 | 23,2 | 0 | 0,05 | 0,16 | 0,2 | 1,1 | 1,3 |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,49 | 0,00 | 0,16 | 0,16 | 10,15 | 48,06 | 3,92 | 2,74 | 12,7 | 0,22 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 0,01 | 0,2 | 0,4 | 0 | 0 |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,29 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,17 | 37,90 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,76 | 0 | 0,98 | 0,2 | 0,3 | 0,04 | 0,02 | 0,1 | 0,4 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | | 515,00 | 22,96 | 11,77 | 21,41 | 12,66 | 88,75 | 624,46 | 278 | 96,1 | 371 | 3,57 | 60,5 | 5138 | 936 | 6,2 | 0,27 | 0,44 | 2,2 | 6,2 | 3,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №9 (2003) | Салат "Золотая осень" с льяным маслом | 60 | 0,00 | 0,00 | 5,97 | 4,50 | 4,97 | 74,07 | 18,5 | 10,2 | 17,3 | 0,63 | 0 | 1078 | 183 | 2,1 | 0,02 | 0,02 | 0,3 | 0,4 | 1,3 |
| №139 (2004) | Суп картофельный с горохом на мясном бульоне | 250 | 5,06 | 0,00 | 4,61 | 3,07 | 25,34 | 176,87 | 36,8 | 38,8 | 97 | 2,35 | 0 | 1335 | 227 | 1,3 | 0,29 | 0,09 | 1,4 | 2,9 | 1,1 |
| №320 (1996) | Рыба запеченная под молочным соусом с сыром (горбуша) | 75/30 | 17,59 | 20,38 | 12,80 | 1,30 | 2,07 | 224,14 | 98,9 | 32,1 | 231 | 0,63 | 83,4 | 38,61 | 91,7 | 2,1 | 0,19 | 0,19 | 4,1 | 8 | 1 |
| №36 (2003) | Рис припущенный с овощами | 150 | 2,80 | 0,02 | 7,38 | 2,74 | 50,84 | 235,73 | 8,57 | 28,6 | 85,6 | 0,62 | 26 | 546 | 119 | 1,3 | 0,05 | 0,03 | 0,9 | 1,8 | 1,1 |
| №588 (1996) | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,42 | 77,41 | 2,6 | 6,66 | 7,64 | 0,15 | 120 | 0 | 6,2 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0,4 | 1,6 |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 50 | 3,72 | 0,00 | 0,39 | 0,39 | 25,38 | 120,15 | 9,8 | 6,86 | 31,9 | 0,54 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,05 | 0,01 | 0,4 | 1,1 | 0 |
| пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,62 | 0,00 | 0,29 | 0,29 | 10,22 | 47,38 | 8,58 | 11,5 | 38,7 | 0,96 | 0 | 1,23 | 0,25 | 0,4 | 0,04 | 0,02 | 0,2 | 0,5 | 0 |
| Итого за 'Обед' | | 840,00 | 30,79 | 20,40 | 31,44 | 12,29 | 135,24 | 955,74 | 184 | 135 | 509 | 5,89 | 229 | 3000 | 628 | 7,7 | 0,66 | 0,39 | 7,2 | 15 | 28 |
| Итого за день | | 1355,00 | 53,75 | 32,17 | 52,85 | 24,95 | 223,99 | 1580,20 | 462 | 231 | 880 | 9,46 | 290 | 8138 | 1564 | 14 | 0,94 | 0,82 | 9,4 | 21 | 59 |