

УТВЕРЖДЕНО:

приказом от 27.02.2026 № 32-од
Директор МБОУ «Куркинская ООШ»
Р.И. Прохорова



**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд и
кулинарных изделий для образовательной организации в весенне-летний период,
возрастная категория с 7 лет до 11 лет и 12 лет и старше
(обед-полдник в группе продленного дня)**

2026 г.

УТВЕРЖДЕНО:

приказом от 27.02.2026 № 32-од

Директор МБОУ «Куркинская ООШ»

_____ Р.И. Прохорова

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд и
кулинарных изделий для образовательной организации в весенне-летний период,
возрастная категория с 7 лет до 11 лет и 12 лет и старше
(обед-полдник в группе продленного дня)**

2026 г.

Накопительная ведомость для обучающихся в образовательной организации с 7 до 11 лет, на весенне-летний период (обед, полдник)

[illegible]

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7 ДО 10 ЛЕТ (ОБЕД, ПОЛДНИК)

Дни по меню	Пищевая ценность			
	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	43,80	26,53	115,10	1102,0
2	35,29	23,06	134,75	935,98
3	43,17	27,12	191,19	1085,70
4	38,14	17,71	180,38	1068,21
5	38,33	25,34	144,96	968,77
6	40,38	47,27	175,27	1118,87
7	36,79	28,92	159,06	943,56
8	44,67	36,85	174,43	1222,06
9	39,22	32,52	166,08	991,58
10	38,64	28,30	183,15	1149,43
Среднее за 10 дней	398,43 (39,84)	293,62 (29,36)	1664,37 (166,44)	10586,16 (1058,62)

Накопительная ведомость для обучающихся в образовательной организации с 11 лет и старше, на весенне-летний период (обед, полдник)

Наименование продукта	Средне суточная норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Фактически за 10 дней	Среднее в день	% выполнения
Мясо говядины (бескостная)	118		111,2 5		43	152,5		55			75	435,75	43,68	37,02
Птица 1 кат.	53	101,8		77	37		40		105			360,80	36,08	68,08
Рыба	77	40					52			128		220,00	22,00	28,57

Масло сливочное	35	19,89	6	7,5	9,6	16,25	8,1	12,5	5	8,1	13,10	106,04	10,60	30,29
Масло растительное	18		5	7,9	6,5	2,5	10	9	10	7,7		58,60	5,86	32,56
Молоко свежее	350			28,6	17,0		6	27		8	87,5	174,10	17,41	4,97
Сметана	10	4,5	5				5			5		19,50	1,95	19,50
Творог	60													
Сыр	15						20,5					20,5	2,05	13,67
Яйцо	1шт.					6,25	6,80			4,7		17,75	1,78	4,45
Хлеб ржаной	120	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400,00	40,00	33,33
Хлеб пшеничный	200	50	50	71	76	50	50	50	50	50	74	571,00	57,10	28,55
Мука пшеничная	20	1,7		1,5				6,2			5	14,40	1,44	7,20
Крупы, бобовые	50	5		71,4	5	21,25	64,8	6	56,25	5	64,8	299,50	29,95	59,90
Мак.изделия	20	61,2		15	61,2			15	20,0	61,2		233,60	23,36	116,80
Фрукты свежие	185	46					46					92,00	9,20	4,97
Фрукты сухие, в т. ч. шиповник	20		25	20		20		25			25	115,00	11,50	57,50
Сок	200											200,00	20,00	10,00
Картофель	187	93,3	335,4	100	100	313,75	100	216,11		100	133	1491,61	149,16	79,76
Овощи свежие	320	146,1	226,8	121	24,5	125	174,5	68,9	177	139	47,5	1250,30	125,03	39,07
Соль	5	5,04	2,3	2,4	5,2	10	2,7	3,12	2,4	5,3	2,35	40,81	4,08	81,60
Сахар	30	25	32,5	20,54	10,54	20,0	25,0	21,2	20,0		20,0	194,78	19,48	64,93
Кисель	200				200							200,0	20,00	10,00
Какао, кофейный напиток	1,2													
Чай	1,0	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,20	0,02	2,0

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С11 ЛЕТ И СТАРШЕ (ОБЕД, ПОЛДНИК)

Дни по меню	Пищевая ценность			
	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	46,42	27,84	160,72	1151,20
2	40,97	26,79	143,80	1039,05
3	45,36	25,98	192,63	1201,43
4	41,20	18,99	192,80	1171,87
5	44,56	29,74	154,31	1071,34
6	43,34	48,70	181,52	1173,11

7	38,30	28,20	140,25	1055,75
8	50,77	41,29	186,30	1338,30
9	41,63	32,94	172,25	930,80
10	43,32	33,15	204,82	1299,39
Среднее за 10 дней	435,87 (43,59)	313,62 (31,36)	1729,40 (172,94)	11432,24 (1143,22)

МЕНЮ

День: первый

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет (ГПД)

Рацион: обед, полдник

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	
ОБЕД																
148	Свежие помидоры	60	0,66	0,12	2,28	18,06	10,8	8,4	18,1	0,3	0,85	0	0,03	0,02	15,0	

	порционно														
123	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,75	11,40	13,47	191,50	31,15	34,72	153	1,13	0,2	15	0,09	0,09	7,95
256	Макаронные изделия отварные (гарнир)	180	6,7	0,54	35,50	228,0	16,5	10,6	54,5	1,3	1	41,2	0,06	0,06	0
367	Птица в соусе с томатом	90	13,68	10,08	0,0	145,44	20,88	11,52	80	0,98	0,7	116	0,04	0	0,86
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,10	46,00	3,4	1,7	2,1	0,46	0,04	0,00	1,01	0	0,6
7/13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
8/13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	35,72	23,05	98,6	810,00	105,43	79,09	311,05	6,51	2,79	172,2	2,73	0,3	24,41
ПОЛДНИК															
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0
	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	8,08	3,48	56,50	292,00	5,00	4,00	7,70	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1060	43,8	26,53	155,10	1102,00	110,43	83,09	318,75	16,51	2,79	172,2	2,73	0,3	24,41

День: второй

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет (ГПД)

Рацион: обед, полдник

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углево ды	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
ОБЕД															
148	Свежие огурцы порционно	60	0,48	0,06	1.5	7,98	13,8	11,57	15,75	0,36	0,85	0	0,02	0,02	6,0
95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,8	4,4	7,2	76,0	41,0	26,0	125	1,2	2,8	160	0,05	0,04	9,13
328	Жаркое по- домашнему	200	18,8	14,3	15,8	307,0	31	54	209	3	260	24	0,18	0	15

494	Компот из плодов или ягод сушеных витаминный с аск.кисл.	200	0,30	0,01	17,50	72,00	16,4	4,3	10,7	0,9	0,10	0	0,0	0	0,10
7\13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	795	27,21	19,58	78,25	643,98	124,9	108,02	363,8	7,8	263,75	184	1,75	0,19	30,23
	ПОЛДНИК														
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0
	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	8,08	3,48	56,50	292,00	5,00	4,00	7,70	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1095	35,29	23,06	134,75	935,98	129,9	112,02	371,5	17,8	263,75	184,0	1,75	0,19	30,23

День: третий

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет (ГПД)

Рацион: обед, полдник

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углево ды	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
ОБЕД															
148	Свежие помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,28	18,06	10,8	8,4	18,1	0,3	0,85	0	0,03	0,02	15,0
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,18	4,85	21,83	36,36	0	0	66,50	0	1,40	1,70	0.10		0
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,92	46,62	299,88	19,98	166,32	246,00	5,60	0,70	28,80	0,25	0,00	0,00
372	Котлета из мяса кур	90	13,86	8,64	8,01	164,70	35,64	16,2	88,20	1,24	0,50	52,60	0,07	0,05	0,76

419	Соус томатный	30	0,33	1,0	1,4	15,7	2,6	2,30	5,01	0,12	0,06	6,00	0,00	0,00	0,47
496	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,30	78,00	11,90	3,20	3,20	0,61	0,80	0,00	0,01	0,00	80,00
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
7\13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	35,09	23,64	134,69	793,70	103,62	208,57	430,36	9,91	4,31	89,1	1,96	0,2	96,23
	ПОЛДНИК														
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0
	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	8,08	3,48	56,50	292,00	5,00	4,00	7,70	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1190	43,17	27,12	191,19	1085,70	108,62	212,57	438,06	19,91	4,31	89,10	1,96	0,2	96,23

День: четвертый

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7 лет до 11 (ГПД)

Рацион: обед, полдник

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углев оды	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
ОБЕД															
157	Кукуруза консервированная (пром.)	60	1,80	2,28	3,18	40,20	11,46	11,34	34,26	0,38	0,18	11,4	0,8	0,06	1,2
115	Суп картофельный с крупой	250	2,23	2,70	13,25	87,25	23,1	29,10	72,40	1,06	1,33	0,00	0.11	0	7,80
256	Макаронные изделия отварные (гарнир)	180	6,7	0,54	35.50	228,0	16,5	10,6	54.5	1.3	1	41,2	0,06	0,06	0
347	Котлета «Школьная»	90	13,50	9,90	11,70	189,90	44,1	18,90	120,60	1,8	1,3	26,1	0,13	0,00	0,00
504	Кисель с витамин. «Витошка»	200	0,00	0,00	24,00	95,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0,00	0,00	0,00	20,00
7\13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1.5	0	0	1,5	0,07	0
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	860	30,06	14,23	123,88	821,35	117,86	82,09	285,11	6,8	5,81	78,7	2,6	0,25	29,00

	ПОЛДНИК														
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0
	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	8,08	3,48	56,50	292,00	5,00	4,00	7,70	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1160	38,14	17,71	180,38	1068,21	122,86	86,09	292,81	16,8	5,81	78,7	2,6	0,25	29,00

День: пятый

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7 лет до 11 (ГПД)

Рацион: обед, полдник

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
ОБЕД															
148	Свежие огурцы порционно	60	0,48	0,06	1,5	7,98	13,8	11,57	15,75	0,36	0,85	0	0,02	0,02	6,0
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	49	25,5	67,3	0,96	0,22	20,0	0,1	0,07	8,67
334	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	21.00	17,00	17,00	305,00	30	44	222	3,44	1,12	26,08	0,25	0	13,8
495	Компот из сухофруктов вит. с аскорб. кислотой	200	0,60	0,10	20.10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
7\13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1.5	0	0	1,5	0,07	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	790	30,25	21,86	88,46	676,77	135,6	107,62	327,3	7,79	2,59	46,08	1,88	0,22	28,67
457	ПОЛДНИК														
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0

	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	8,08	3,48	56,50	292,00	5,00	4,00	7,70	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1090	38,33	25,34	144,96	968,77	140,6	111,62	335,0	17,79	2,59	46,08	1,88	0,22	28,67

День: шестой

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7 лет до 11 (ГПД)

Рацион: обед, полдник

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углево ды	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
ОБЕД															
148	Свежие помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,28	18,06	10,8	8,4	18,1	0,3	0,85	0	0,03	0,02	15,0
101	Рассольник домашний со сметаной	250/5	4,45	25,08	16,85	127,85	111,50	33,50	121,30	1,18	2,75	160,00	0.13	0,11	10,18
385	Рис отварной(гарнир)	180	4,52	6,52	46,62	263,16	8,64	31,86	97,01	0,00	0,32	28,8	0,04	0,04	0,00
373	Котлета «Нежная»	90	16,74	11,16	5,67	190,80	193,5	33,3	207,00	1,8	0,90	76,50	0,00		
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,10	46,00	3,4	1,7	2,1	0,46	0.04	0,00	1,01	0	0,6
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
7\13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1.5	0	0	1,5	0,07	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	865	32,3	43,79	118,77	826,87	350,54	120,91	448,86	6,08	4,86	265,3	2,88	0,3	25,78
457	ПОЛДНИК														
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0
	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	8,08	3,48	56,50	292,00	5,00	4,00	7,70	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		1165	40,38	47,27	175,27	1118,87	355,54	124,91	456,56	16,08	4,86	265,3	2,88	0,3	25,78

День: седьмой

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7 лет до 11 (ГПД)

Рацион: обед, полдник

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углево ды	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
ОБЕД															
157	Зеленый горошек консервированный	60	1,80	2,28	3,18	40,20	11,46	11,34	34,3	0,38	0,18	11,4	0,8	0,06	1,2
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,18	4,85	21,83	36,36	0	0	66,50	0	1,40	1,70	0.10		0
377	Картофельное пюре	100	2,10	4,00	6,10	68,00	25,5	16,4	51,5	51,5	0,1	19,90	0,08	0,01	2,50
380	Капуста тушеная	100	2,20	3,40	8,10	72,00	60,1	22,9	44,3	0,88	0,3	17,10	0,03		14,2
350	Тефтели из говядины с рисом	90/30	13,00	10,00	7,00	170,00	12,00	15,00	108	1,78	1,30	0,00	0,04	0,00	0,00
495	Компот из сухофруктов вит. с аскорб. кислотой	200	0,60	0,10	20.10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
7\13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1.5	0	0	1,5	0,07	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	910	28,71	25,44	102,56	651,56	151,86	92,19	327,15	57,57	3,68	50,1	2,56	0,2	18,1
	ПОЛДНИК														
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0
	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	8,08	3,48	56,50	292,00	5,00	4,00	7,70	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1210	36,79	28,92	159,06	943,56	156,86	96,19	334,85	67,57	3,68	50,1	2,56	0,2	18,1

День: восьмой

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7 лет до 11 (ГПД)

Рацион: обед

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углев оды	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
ОБЕД															
148	Свежие помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,28	18,06	10,8	8,4	18,1	0,3	0,85	0	0,03	0,02	15,0
128	Суп-лапша домашняя	250	10,00	15,40	44,50	357,00	80,00	34,00	142,00	2,07	1,6	130,00	0,13	0,00	0,00
375	Плов из мяса кур	200	20,00	17,00	25,00	333,00	35	36	166,00	1,52	3,76	19	0,08	0,08	1,5
497	Напиток клюквенный	200	0,10	0,04	9,90	41,00	3,00	2,9	2,00	0,15	0,2	0,00	0,01	0,00	0,00
7/13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0,00
8/13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	790	36,59	33,37	117,93	930,06	151,5	93,45	331,45	6,38	5,56	149	1,75	0,23	16,5
457	ПОЛДНИК														
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0
	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	8,08	3,48	56,50	292,00	5,00	4,00	7,70	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1090	44,67	36,85	174,43	1222,06	156,5	97,45	339,15	16,38	5,56	149	1,75	0,23	16,5

День: девятый

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7 лет до 11 (ГПД)

Рацион: обед, полдник

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
ОБЕД															
148	Свежие огурцы порционно	60	0,48	0,06	1,5	7,98	13,8	11,57	15,75	0,36	0,85	0	0,02	0,02	6,0
123	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	4,40	25.10	16,60	126,80	100,8	32,2	119,6	1,00	2,75	160	0,11	0,00	7,25
256	Макаронные изделия отварные (гарнир)	180	6,7	0,54	35.50	228,0	16,5	10,6	54,5	1,3	1,0	41,2	0,06	0,06	0,00
310	Шницель рыбный натуральный	90	13,23	2,43	9,63	112,80	60,3	32,00	191	1,00	1,00	16,00	0,00	0,00	3,00
501	Сок в ассортименте	200	0,50	0.10	10,10	43,00	7	4	7	1.4	0.1	0	0,01	0	2
7/13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1.5	0	0	1,5	0,07	0,00
8/13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	865	31,14	29,04	109,58	699,58	221,10	102,52	391,20	7,4	5,7	217,2	1,70	0,21	18,25
	ПОЛДНИК														
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0
	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	8,08	3,48	56,50	292,00	5,00	4,00	7,70	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1165	39,22	32,52	166,08	991,58	226,10	106,52	398,90	17,4	5,7	217,2	1,70	0,21	18,25

День: десятый

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7 лет до 11(ГПД)

Рацион: обед, полдник

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углево ды	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
ОБЕД															
157	Кукуруза консервированная (промыш.)	60	1,80	2,28	3,18	40,20	11,46	11,34	34,26	0,38	0,18	11,4	0,8	0,06	1,2
132/ 143	Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10	6,43	6,13	26,60	187,23	125,7	40,7	155	1,36	0,43	37,5	0,15	0,00	8,65
385	Рис отварной (гарнир)	180	4,20	6,50	34,22	212,00	3,3	21,9	70,6	0,32	0,32	30,8	0,03	0,02	0,00
348	Тефтели паровые из мяса говядины в томатном соусе	90	11,70	9,00	6,30	153,00	10,8	13,5	97,3	1,6	0,00	0,06	0,01	0,00	1,36
495	Компот из сухофруктов вит. с аскорб. кислотой	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0,00
7\13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	870	30,56	24,82	126,65	857,43	194,06	113,99	379,71	6,69	1,33	79,76	2,,5	0,21	11,41
	ПОЛДНИК														
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0
	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	8,08	3,48	56,50	292,00	5,00	4,00	7,70	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1170	38,64	28,3	183,15	1149,43	199,06	117,99	387,41	16,69	1,33	79,76	2,5	0,21	11,41

День: первый

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 11 лет и старше (ГПД)

Рацион: обед, полдник

№	Наименование блюда	Выход порци и	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мк г	В1, мг	В2, мг	С, мг
ОБЕД															
148	Свежие помидоры	100	1,1	0,2	3,8	30,10	17,8	14,1	30,3	0,51	0,1	0,00	0,03	0,02	3,5

	порционно														
123	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,75	11,40	13,47	191,50	31,15	34,72	153	1,13	0,2	15,0	0,09	0,09	7,95
256	Макаронные изделия отварные (гарнир)	180	6,7	0,54	35,50	228,0	16,5	10,6	54,5	1,3	1,0	41,2	0,06	0,06	0,00
367	Птица в соусе с томатом	100	15,2	11,2	0,00	161,6	23,2	12,8	80,00	1,09	0,7	116	0,04	0,00	0,96
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	46,00	3,4	1,7	2,1	0,46	0,1	0,00	1,01	0,00	0,6
7/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
8/13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	920	38,34	24,36	104,22	859,2	118,75	90,07	323,74	7,28	2,1	172,2	1,33	0,27	13,01
	ПОЛДНИК														
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0
	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	8,08	3,48	56,50	292,00	5,00	4,00	7,70	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1220	46,42	27,84	160,72	1151,2	123,75	94,07	331,44	17,28	2,1	172,2	1,33	0,27	13,01

День: второй

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 11 лет и старше (ГПД)

Рацион: обед, полдник

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углево ды	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
ОБЕД															
148	Свежие огурцы порционно	100	0,80	0,10	2,5	13,3	23	19.28	26,25	0,51	0,10	0,00	0,03	0,00	3,50
95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,8	4,4	7,2	76,0	41,0	26,0	125	1,2	2,8	160	0,05	0,04	9,13

328	Жаркое по- домашнему	250	23,5	17,88	19,75	383,75	38,75	67,5	261,25	3,75	325	30,00	0,23	0,00	18,75
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00	16,4	4,00	11,0	1,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
8/13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	895	32,89	23,31	87,3	747,05	145,85	132,93	416,34	9,25	327,9	190	0,46	0,16	31,38
457	ПОЛДНИК														
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0
	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	8,08	3,48	56,50	292,00	5,00	4,00	7,70	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1195	40,97	26,79	143,8	1039,05	150,85	136,93	424,04	19,25	327,9	190	0,46	0,16	31,38

День: третий

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 11 лет и старше (ГПД)

Рацион: обед, полдник

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углево ды	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
ОБЕД															
148	Свежие помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,8	30,10	17,8	14,1	30,3	0,51	0,1	0,00	0,03	0,02	3,5
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,70	2,60	16,80	100,75	22,90	24,30	66,50	1,09	1,40	1,70	0,10	0,00	7,80
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,92	46,62	299,88	19,98	166,32	246,00	5,60	0,70	28,80	0,25	0,00	0,00
372	Котлета из мяса кур	100	15,43	9,56	8,86	183,00	40,00	18,80	98,00	1,40	0,58	58,40	0,08	0,06	0,85
419	Соус томатный	30	0,33	1,0	1,4	15,7	2,6	2,30	5,01	0,12	0,06	6,00	0,00	0,00	0,47
496	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,30	78,00	11,90	3,20	3,20	0,61	0,80	0,00	0,01	0,00	80,00

8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
7\13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	950	37,28	22,5	136,13	909,43	145,48	245,17	452,85	12,12	3,64	94,9	0,62	0,2	92,62
	ПОЛДНИК														
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0
	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	8,08	3,48	56,50	292,00	5,00	4,00	7,70	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1250	45,36	25,98	192,63	1201,43	150,48	249,17	460,55	22,12	3,64	94,9	0,62	0,2	92,62

День: четвертый

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 11 лет и старше (ГПД)

Рацион: обед, полдник

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
ОБЕД															
157	Кукуруза консервирован. (промыш.)	100	2,7	0,35	10,20	56,62	19,10	18,90	57,10	0,64	0,25	19,00	0,08	0,08	2,0
115	Суп картофельный с крупой	250	2,23	2,70	13,25	87,25	23,1	29,10	72,40	1,06	1,33	0,00	0.11	0	7,80
347	Котлета «Школьная» в томатном соусе	100	15,00	11,00	13,00	211,00	49	21	134	2	1,41	29	0,14	0,00	0,00
256	Макаронные изделия отварные (гарнир)	180	6,7	0,54	35.50	228,0	16,5	10,6	54,5	1,3	1,0	41,2	0,06	0,06	0,00
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00	16,4	4,00	11,0	1,0	0.00	0,00	0,00	0,00	0,00
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00

7\13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1.95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	920	33,12	15,51	136,30	879,87	134,40	95,75	321,84	7,79	5,99	89,20	0,54	0,26	29,80
	ПОЛДНИК														
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0
	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	8,08	3,48	56,50	292,00	5,00	4,00	7,70	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1220	41,2	18,99	192,80	1171,87	139,40	99,75	329,54	17,79	5,99	89,2	0,54	0,26	29,80

День: пятый

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 11 лет и старше (ГПД)

Рацион: обед, полдник

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углево ды	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
ОБЕД															
148	Свежие огурцы порционно	100	0,80	0,10	2,5	13,3	23	19.28	26,25	0,51	0,10	0,00	0,03	0,00	3,50
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	49	25,5	67,3	0,96	0,22	20,0	0,1	0,07	8,67
334	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	250	26,25	21,25	21,25	381,25	37,5	55	278	4,3	1,4	32,6	0,25	0	13,8
495	Компот из сухофруктов вит. с аскорб. кислотой	200	0,60	0,10	20.10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
7\13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1.95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	36,48	26,26	97,81	779,34	156,3	130,33	394,59	9,25	2,12	52,6	0,54	0,19	26,17
	ПОЛДНИК														
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0

	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	8,08	3,48	56,50	292,00	5,00	4,00	7,70	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1190	44,56	29,74	154,31	1071,34	161,3	134,33	402,29	19,25	2,12	52,6	0,54	0,19	26,17

День: шестой

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 11 лет и старше (ГПД)

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
ОБЕД															
148	Свежие помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,8	30,10	17,8	14,1	30,3	0,51	0,1	0,00	0,03	0,02	3,5
101	Рассольник домашний со сметаной	250/5	4,45	25,08	16,85	127,85	111,50	33,50	121,30	1,18	2,75	160,00	0.13	0,11	10,18
385	Рис отварной(гарнир)	180	4,52	6,52	46,62	263,16	8,64	31,86	97,01	0,00	0,32	28,8	0,04	0,04	0,00
373	Котлета «Нежная»	100	18,60	12,40	6,30	212,00	215	37,00	230	2,00	1,00	85,00	0,00	0,00	1,00
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	46,00	3,4	1,7	2,1	0,46	0,1	0,00	1,01	0,00	0,6
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
7\13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1.95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	925	35,26	45,22	125,02	881,11	383,04	134,31	484,55	6,94	4,27	273,8	1,36	0,29	15,28
	ПОЛДНИК														
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0
	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	8,08	3,48	56,50	292,00	5,00	4,00	7,70	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1225	43,34	48,7	181,52	1173,11	388,04	138,31	492,25	16,94	4,27	273,8	1,36	0,29	15,28

День: седьмой

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 11 лет и старше (ГПД)

Рацион: обед, полдник

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углево ды	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мк г	В1, мг	В2, мг	С, мг	
ОБЕД																
157	Зеленый горошекконсер. (пром.)	100	3,13	3,70	5,30	67,00	19,1	18,9	57,1	0,7	0,25	19,0	0,08	0,05	2,0	
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,70	2,60	16,80	100,75	22,90	24,30	66,50	1,09	1,40	1,70	0.10	0,00	7,80	
377	Картофельное пюре	100	2,10	4,00	6,10	68,00	25,5	16,4	51,5	51,5	0,1	19,9 0	0,08	0,01	2,50	
380	Капуста тушеная	100	2,20	3,40	8,10	72,00	60,1	22,9	44,3	0,88	0,3	17,1 0	0,03	0,00	14,2	
350	Тефтели из говядины с рисом	100/30	13,00	10,00	7,00	170,00	12,00	15,00	108	1,78	1,30	0,00	0,04	0,00	0,00	
495	Компот из сухофруктов вит. с аскорб. кислотой	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0,00	0,01	0,00	0,2	
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	
7\13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1.95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	970	30,22	24,72	83,75	763,75	166,4	128,05	350,44	59,43	3,75	57,7	0,49	0,18	26,7	
	ПОЛДНИК															
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0	
	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256										
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	8,08	3,48	56,50	292,00	5,00	4,00	7,70	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1270	38,3	28,2	140,25	1055,75	171,4	132,05	358,14	69,43	3,75	57,7	0,49	0,18	26,7	

День: восьмой

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 11 лет и старше (ГПД)

Рацион: обед, полдник

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углево ды	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
ОБЕД															
148	Свежие помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,8	30,10	17,8	14,1	30,3	0,51	0,1	0,00	0,03	0,02	3,5
128	Суп-лапша домашняя	250	10,00	15,40	44,50	357,00	80,00	34,00	142,00	2,07	1,6	130,00	0,13	0,00	0,00
375	Плов из мяса кур	250	25,00	21,25	31,25	416,20	20,6	13,3	68,00	1,6	1,25	51,5	0,08	0,08	0,07
497	Напиток клюквенный	200	0,10	0,04	9,90	41,00	3,00	2,9	2,00	0,15	0,2	0,00	0,01	0,00	0,00
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
7\13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1.95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	42,69	37,81	129,8	1046,3	148,1	80,45	246,14	7,12	3,15	181,5	0,4	0,22	3,57
	ПОЛДНИК														
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0
	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	8,08	3,48	56,50	292,00	5,00	4,00	7,70	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1190	50,77	41,29	186,3	1338,3	153,1	84,45	253,84	17,12	3,15	181,5	0,4	0,22	3,57

День: девятый

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 11 лет и старше (ГПД)

Рацион: обед, полдник

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
ОБЕД															
148	Свежие огурцы порционно	100	0,80	0,1	2,5	13,3	23,0	19,28	26,25	0,51	0,1	0,00	0,03	0,00	3,5
123	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	4,40	25,10	16,60	126,80	100,8	32,2	119,6	1,00	2,75	160	0,11	0,00	7,25
256	Макаронные изделия отварные (гарнир)	180	6,66	0,54	35,50	228,40	16,5	10,7	54,5	1,29	1,0	41,2	0,06	0,06	0,00
310	Шницель рыбный натуральный	100	14,70	2,70	10,70	125,30	66,7	36,00	212,00	1,00	1,00	20,00	0,00	0,00	3,00
501	Сок в ассортименте	200	0,50	0,10	10,10	43,00	7,0	4,0	7,0	1,4	0,1	0,00	0,01	0,00	2,0
7/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
8/13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	925	33,55	29,46	115,75	638,80	240,70	118,33	423,19	7,99	4,95	221,2	0,36	0,2	15,75
	ПОЛДНИК														
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0
	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	8,08	3,48	56,50	292,00	5,00	4,00	7,70	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1225	41,63	32,94	172,25	930,80	245,7	122,33	430,89	17,99	4,49	221,2	0,36	0,2	15,75

День: десятый

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 11 лет и старше (ГПД)

Рацион: обед, полдник

№	Наименование блюда	Выход				ЭЦ	Минеральные элементы	Витамины
---	--------------------	-------	--	--	--	----	----------------------	----------

		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)										
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	
ОБЕД																
157	Кукуруза консервированная (промыш.)	100	3,00	3,80	5,30	67,00	19,1	18,9	57,1	0,64	0,25	19	0,08	0,08	2	
132/ 143	Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10	6,43	6,13	26,60	187,23	125,7	40,7	155	1,36	0,43	37,5	0,15	0,00	8,65	
385	Рис отварной(гарнир)	180	4,52	6,52	46,62	263,16	8,64	31,86	97,01	0,00	0,32	28,8	0,04	0,04	0,00	
348	Тефтели паровые из мяса говядины в том. соусе	100	14,20	12,20	9,38	204,00	34	15	107	1,47	0,4	24	0,06	0,04	1,36	
485	Компот из сухофруктов вит. с аскорб. кислотой	200	0,60	0,10	20,07	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0,00	0,01	0,00	0,2	
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	
7\13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1.95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	930	35,24	29,67	148,32	1007,39	234,24	137,01	439,15	6,95	1,8	119,3	0,49	0,28	12,21	
	ПОЛДНИК															
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0	
	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256										
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	8,08	3,48	56,50	292,00	5,00	4,00	7,70	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1230	43,32	33,15	204,82	1299,39	239,24	141,01	446,85	16,95	1,8	119,3	0,49	0,28	12,21	