



Перспективное 10-ти дневное меню для школьников

**Сборник методических рекомендаций по организации питания
детей и подростков в учреждениях образования.**

платники, 5-9 кл. (измененное), 2022 г.

1 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|----------|------------|------------|-----------------------|----------------------|-------------|--------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 112 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 5,5 | 6,6 | 32,1 | 209,4 | 0 | 0,5 | 0 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,3 | 5 | 110,4 | 15,5 | 92,4 | 0,6 | 0,6 | 52,1 | 178,2 | 9,4 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/12 | 0,2 | 0 | 12,3 | 48,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 12,8 | 5,8 | 7,4 | 0,7 | 0 | 2,7 | 25,8 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 10,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | 0,3 | 202,4 | 51,6 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 0,07 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | | ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,7 | 46,7 | 0 | 9,9 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 2 | 15,9 | 8 | 10,9 | 2,2 | 0,1 | 25,9 | 276,4 | 2 |
| Итого за прием пищи: | | | | 9,3 | 15,5 | 74,3 | 474,7 | 0,1 | 10,4 | 0,07 | 2,1 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,3 | 17,8 | 149,3 | 42,5 | 146,3 | 4,3 | 1,0 | 283,1 | 532,0 | 11,4 |
| Всего за день: | | | | 9,3 | 15,5 | 74,3 | 474,7 | 0,1 | 10,4 | 0,07 | 2,1 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,3 | 17,8 | 149,3 | 42,5 | 146,3 | 4,3 | 1,0 | 283,1 | 532,0 | 11,4 |

2 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------------------|----------------------|-------------|--------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ОМЛЕТ С РЫБОЙ | 150 | 23,1 | 18,5 | 5,6 | 285,2 | 0,2 | 0,4 | 0,2 | 2,1 | 2,3 | 0,4 | 0,5 | 0,1 | 2,0 | 8,4 | 90,7 | 26,7 | 266,0 | 2,4 | 1,5 | 183,6 | 348,8 | 46,4 |
| 2008 | 30 | САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ | 100 | 1,6 | 3,1 | 6,1 | 58,9 | 0 | 6,4 | 0 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 7,8 | 31,7 | 17,2 | 36,0 | 0,9 | 0,4 | 404,2 | 241,4 | 4,2 | |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 13,5 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 | 0,4 | 253 | 64,5 | 0 | |
| 2008 | 433 | КАКАО НА МОЛОКЕ | 200 | 3,8 | 3,0 | 17,1 | 110,2 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,8 | 111,3 | 27,5 | 95,6 | 0,9 | 0,7 | 51,6 | 207,1 | 9 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 32,3 | 24,9 | 53,9 | 572,7 | 0,3 | 7,3 | 0,2 | 4,6 | 2,3 | 0,5 | 0,5 | 0,2 | 3,3 | 31,5 | 245,2 | 87,9 | 439,6 | 5,2 | 3,0 | 892,4 | 861,8 | 59,6 |
| Всего за день: | | | | 32,3 | 24,9 | 53,9 | 572,7 | 0,3 | 7,3 | 0,2 | 4,6 | 2,3 | 0,5 | 0,5 | 0,2 | 3,3 | 31,5 | 245,2 | 87,9 | 439,6 | 5,2 | 3,0 | 892,4 | 861,8 | 59,6 |

3 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 272 | ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ | 90 | 13,6 | 14,1 | 12,8 | 235,9 | 0 | 0,5 | 0 | 2,4 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 4,9 | 10,6 | 13,3 | 42,9 | 0,9 | 0,2 | 115,0 | 66,7 | 0,4 | |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,2 | 0,9 | 2,5 | 19,8 | 0 | 0,6 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 1,4 | 3,0 | 2,6 | 4,1 | 0,1 | 0 | 1,1 | 33,0 | 0,4 | |
| 2008 | 335 | Пюре картофельное | 150 | 3,2 | 5,2 | 20,6 | 140,9 | 0,1 | 9,7 | 0 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,2 | 9,5 | 41,8 | 28,1 | 84,5 | 1,1 | 0,5 | 21,4 | 720,5 | 8,7 |
| 2008 | | ТОМАТЫ (по сезону) | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12,1 | 0 | 12,6 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 5,5 | 7 | 10,1 | 13,1 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 146 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|-------------------------|-------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|----------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|--------------|---------------|-------------|
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 10,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | 0,3 | 202,4 | 51,6 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,2 | 0 | 12,4 | 50,3 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 | 14,3 | 6,3 | 8,2 | 0,7 | 0 | 3,2 | 32,6 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 20,9 | 20,5 | 70,3 | 553,7 | 0,2 | 24,1 | 0,1 | 4,0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,8 | 32,5 | 85,9 | 73,6 | 186,4 | 4,1 | 1,1 | 344,6 | 1050,4 | 10,5 |
| Всего за день: | | | | 20,9 | 20,5 | 70,3 | 553,7 | 0,2 | 24,1 | 0,1 | 4,0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,8 | 32,5 | 85,9 | 73,6 | 186,4 | 4,1 | 1,1 | 344,6 | 1050,4 | 10,5 |

4 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|----------|------------|------------|-----------------------|----------------------|-------------|--------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И СМЕТАНОЙ | 160/15 | 20,5 | 14,2 | 25,1 | 320,8 | 0 | 0,7 | 0,6 | 1,8 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0 | 0,8 | 4,8 | 167,7 | 34,0 | 226,3 | 1,1 | 0,7 | 85,5 | 211,7 | 3,6 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,1 | 1,2 | 17,5 | 87,6 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 63,1 | 15,2 | 55,1 | 0,5 | 0,2 | 28,5 | 101,1 | 4,5 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 10,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | 0,3 | 202,4 | 51,6 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 0,07 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | | ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,7 | 46,7 | 0 | 9,9 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 2 | 15,9 | 8 | 10,9 | 2,2 | 0,1 | 25,9 | 276,4 | 2 |
| Итого за прием пищи: | | | | 26,2 | 24,3 | 72,5 | 624,8 | 0,1 | 10,9 | 0,67 | 3,3 | 0,1 | 0,3 | 0 | 0,2 | 2,0 | 17,6 | 256,9 | 70,4 | 327,9 | 4,6 | 1,3 | 342,3 | 640,8 | 10,1 |
| Всего за день: | | | | 26,2 | 24,3 | 72,5 | 624,8 | 0,1 | 10,9 | 0,67 | 3,3 | 0,1 | 0,3 | 0 | 0,2 | 2,0 | 17,6 | 256,9 | 70,4 | 327,9 | 4,6 | 1,3 | 342,3 | 640,8 | 10,1 |

5 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------|----------|------------|------------|------------|----------|------------|------------|-----------------------|----------------------|--------------|--------------|------------|------------|--------------|--------------|------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 272 | БИТОЧКИ МЯСНЫЕ | 90 | 13,6 | 14,1 | 12,8 | 235,9 | 0 | 0,5 | 0 | 2,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 4,9 | 10,6 | 13,3 | 42,9 | 0,9 | 0,2 | 115,0 | 66,7 | 0,4 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 6 | 5,4 | 28 | 184,2 | 0,2 | 0 | 0 | 3,4 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,7 | 15,8 | 13,5 | 90,0 | 133,6 | 3,2 | 1 | 2,8 | 189,2 | 1,6 |
| 2008 | | ОГУРЕЦ (по сезону) | 30 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,3 | 0 | 3,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 1,2 | 7,1 | 4,3 | 12,9 | 0,3 | 0,1 | 2,5 | 43,3 | 0,9 | |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 10,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | 0,3 | 202,4 | 51,6 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,2 | 0 | 12,4 | 50,3 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 | 14,3 | 6,3 | 8,2 | 0,7 | 0 | 3,2 | 32,6 | 0 |
| 2008 | | МАРМЕЛАД | 20 | 0,3 | 1,8 | 12,8 | 69,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,6 | 7,8 | 8,4 | 0,5 | 0 | 14 | 23 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 23,4 | 21,5 | 86,9 | 639,2 | 0,3 | 4,3 | 0 | 6,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,3 | 3,0 | 33,1 | 57,3 | 134,9 | 239,6 | 6,4 | 1,6 | 339,9 | 406,4 | 2,9 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|------|------|------|-------|-----|-----|---|-----|-----|-----|---|-----|-----|------|------|-------|-------|-----|-----|-------|-------|-----|
| Всего за день: | 23,4 | 21,5 | 86,9 | 639,2 | 0,3 | 4,3 | 0 | 6,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,3 | 3,0 | 33,1 | 57,3 | 134,9 | 239,6 | 6,4 | 1,6 | 339,9 | 406,4 | 2,9 |
|----------------|------|------|------|-------|-----|-----|---|-----|-----|-----|---|-----|-----|------|------|-------|-------|-----|-----|-------|-------|-----|

6 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|----------|------------|------------|-----------------------|----------------------|-------------|--------------|------------|------------|--------------|--------------|------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 220 | СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ | 185 | 26,9 | 24,4 | 41,3 | 500,0 | 0,1 | 1,1 | 0,9 | 4,3 | 0,2 | 0,3 | 0 | 0,1 | 1,0 | 11,9 | 207,2 | 42,0 | 280,1 | 1,3 | 1,0 | 69,6 | 268,3 | 3,3 |
| | | ДЖЕМ (ПОВИДЛО) | 20 | 0,1 | 0 | 14,5 | 55,1 | 0 | 3,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 2,5 | 2,9 | 0,1 | 0 | 3,6 | 28 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,2 | 0 | 12,4 | 50,3 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 | 14,3 | 6,3 | 8,2 | 0,7 | 0 | 3,2 | 32,6 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 10,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | 0,3 | 202,4 | 51,6 | 0 |
| 2008 | | ФРУКТЫ(ЯБЛОКО) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46,9 | 0 | 10 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 2 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | 0,1 | 25,9 | 277,2 | 2 |
| Итого за прием пищи: | | | | 30,7 | 25,0 | 98,1 | 747,0 | 0,2 | 15,0 | 0,9 | 5,7 | 0,2 | 0,3 | 0 | 0,3 | 2,0 | 25,1 | 250,7 | 72,0 | 335,8 | 5,1 | 1,4 | 304,7 | 657,7 | 5,3 |
| Всего за день: | | | | 30,7 | 25,0 | 98,1 | 747,0 | 0,2 | 15,0 | 0,9 | 5,7 | 0,2 | 0,3 | 0 | 0,3 | 2,0 | 25,1 | 250,7 | 72,0 | 335,8 | 5,1 | 1,4 | 304,7 | 657,7 | 5,3 |

7 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|----------|------------|------------|-----------------------|----------------------|--------------|--------------|------------|------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 245 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С Т/О ПОДЛИВОЙ | 90/20 | 17,7 | 11,7 | 13,3 | 230,0 | 0,2 | 1,0 | 0,2 | 3,2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 3,3 | 6,2 | 26,9 | 31,2 | 168,7 | 1,0 | 0,8 | 110,1 | 333,8 | 41,3 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,2 | 5,0 | 21,8 | 143,9 | 0,2 | 10,3 | 0 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,4 | 10,2 | 35,5 | 29,1 | 84,2 | 1,2 | 0,6 | 18,3 | 761,4 | 8,5 |
| 2008 | 50 | САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 40 | 0,6 | 1 | 3,6 | 25,7 | 0 | 1,6 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 5 | 14 | 7,9 | 15,5 | 0,5 | 0,2 | 17,9 | 113,3 | 2,7 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 10,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | 0,3 | 202,4 | 51,6 | 0 |
| 2008 | 433 | КАКАО НА МОЛОКЕ | 200 | 3,8 | 3,0 | 17,1 | 110,2 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,2 | 1,8 | 111,3 | 27,5 | 95,6 | 0,9 | 0,7 | 51,6 | 207,1 | 9 |
| 2008 | 467 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 60 | 5,1 | 5,5 | 41,1 | 232,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 17,8 | 9,5 | 7,3 | 41,0 | 0,5 | 0,3 | 3,8 | 63,6 | 0,9 |
| Итого за прием пищи: | | | | 33,5 | 26,4 | 117,0 | 836,6 | 0,6 | 13,4 | 0,2 | 5,2 | 0,2 | 0,3 | 0 | 0,5 | 6,1 | 51,8 | 206,4 | 116,2 | 438,6 | 4,9 | 2,9 | 404,1 | 1530,8 | 62,4 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|------|------|-------|-------|-----|------|-----|-----|-----|-----|---|-----|-----|------|-------|-------|-------|-----|-----|-------|--------|------|
| Всего за день: | 33,5 | 26,4 | 117,0 | 836,6 | 0,6 | 13,4 | 0,2 | 5,2 | 0,2 | 0,3 | 0 | 0,5 | 6,1 | 51,8 | 206,4 | 116,2 | 438,6 | 4,9 | 2,9 | 404,1 | 1530,8 | 62,4 |
|----------------|------|------|-------|-------|-----|------|-----|-----|-----|-----|---|-----|-----|------|-------|-------|-------|-----|-----|-------|--------|------|

8 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|------------|-----------------------|----------------------|--------------|--------------|------------|------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 158 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНЕ С ТОМАТОМ | 200/30 | 18,1 | 15,7 | 29,0 | 357,2 | 0,3 | 22,9 | 5,2 | 3,7 | 0,3 | 1,2 | 44,7 | 0,8 | 7,1 | 195,0 | 53,2 | 53,8 | 307,1 | 6,1 | 4,7 | 111,5 | 1150,5 | 17,6 |
| 2008 | 30 | САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 40 | 0,8 | 2 | 2,9 | 33,3 | 0 | 3,3 | 0 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,9 | 14,1 | 7,6 | 18,0 | 0,5 | 0,2 | 125,6 | 103,3 | 1,9 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 10,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | 0,3 | 202,4 | 51,6 | 0 |
| 2008 | 433 | КАКАО НА МОЛОКЕ | 200 | 3,8 | 3,0 | 17,1 | 110,2 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,2 | 1,8 | 111,3 | 27,5 | 95,6 | 0,9 | 0,7 | 51,6 | 207,1 | 9 |
| 2008 | 467 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 60 | 5,1 | 5,5 | 41,1 | 232,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 17,8 | 9,5 | 7,3 | 41,0 | 0,5 | 0,3 | 3,8 | 63,6 | 0,9 |
| Итого за прием пищи: | | | | 30,9 | 26,4 | 110,2 | 827,5 | 0,5 | 26,7 | 5,2 | 5,9 | 0,4 | 1,3 | 44,7 | 0,9 | 8,4 | 229,3 | 197,3 | 109,4 | 495,3 | 8,8 | 6,2 | 494,9 | 1576,1 | 29,4 |
| Всего за день: | | | | 30,9 | 26,4 | 110,2 | 827,5 | 0,5 | 26,7 | 5,2 | 5,9 | 0,4 | 1,3 | 44,7 | 0,9 | 8,4 | 229,3 | 197,3 | 109,4 | 495,3 | 8,8 | 6,2 | 494,9 | 1576,1 | 29,4 |

9 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 285 | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ | 90 | 11,7 | 13,4 | 10,0 | 211,2 | 0 | 1,6 | 0,2 | 2,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 5,3 | 10,9 | 12,5 | 29,0 | 0,4 | 0,3 | 5,0 | 99,1 | 1,6 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,3 | 4,6 | 34,9 | 200,2 | 0,1 | 0 | 0 | 1,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | 10 | 9,1 | 7,2 | 40,0 | 0,9 | 0,4 | 1,9 | 62,3 | 0,8 |
| 2008 | | ОГУРЕЦ (по сезону) | 30 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,3 | 0 | 3,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 1,2 | 7,1 | 4,3 | 12,9 | 0,3 | 0,1 | 2,5 | 43,3 | 0,9 | |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 10,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | 0,3 | 202,4 | 51,6 | 0 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,1 | 1,2 | 17,5 | 87,6 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 63,1 | 15,2 | 55,1 | 0,5 | 0,2 | 28,5 | 101,1 | 4,5 |
| | | ЗЕФИР | 20 | 0,2 | 0 | 16 | 65,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1,2 | 2,4 | 0,3 | 0 | 5,4 | 9,2 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|------|------|------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|-----|-----|------|-------|------|-------|-----|-----|-------|-------|-----|
| Итого за прием пищи: | 22,6 | 19,4 | 99,3 | 663,2 | 0,2 | 5,0 | 0,2 | 4,3 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,9 | 27,3 | 104,4 | 53,6 | 173,0 | 3,2 | 1,3 | 245,7 | 366,6 | 7,8 |
| Всего за день: | 22,6 | 19,4 | 99,3 | 663,2 | 0,2 | 5,0 | 0,2 | 4,3 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,9 | 27,3 | 104,4 | 53,6 | 173,0 | 3,2 | 1,3 | 245,7 | 366,6 | 7,8 |

10 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|----------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША "ДРУЖБА" | 220/5 | 5,4 | 6,8 | 36,0 | 226,1 | 0,1 | 0,5 | 0 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,5 | 8,7 | 108,4 | 29,2 | 124,0 | 0,6 | 0,8 | 54,0 | 193,4 | 9,9 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/12 | 0,2 | 0 | 12,3 | 48,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 12,8 | 5,8 | 7,4 | 0,7 | 0 | 2,7 | 25,8 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 10,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | 0,3 | 202,4 | 51,6 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 0,07 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4,5 | 5,7 | 0 | 70,6 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,3 | 0 | 0 | 4,6 | 170,7 | 6,8 | 97 | 0,2 | 0,7 | 157,1 | 17,1 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 13,3 | 21,0 | 68,5 | 515,3 | 0,2 | 0,6 | 0,17 | 1,6 | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 1,2 | 24,1 | 302,1 | 55,0 | 264,0 | 2,3 | 1,8 | 416,2 | 287,9 | 9,9 |
| Всего за день: | | | | 13,3 | 21,0 | 68,5 | 515,3 | 0,2 | 0,6 | 0,17 | 1,6 | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 1,2 | 24,1 | 302,1 | 55,0 | 264,0 | 2,3 | 1,8 | 416,2 | 287,9 | 9,9 |

Источник рецептуры:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

1 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|------------|-------------|------------|----------|------------|------------|------------|-----------------------|----------------------|-------------|--------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 4,9 | 5,6 | 15,0 | 132,0 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 1,5 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1,8 | 13,6 | 43,8 | 29,6 | 77,8 | 1,5 | 0,9 | 32,6 | 483,7 | 7,1 |
| 2008 | 254 | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 80 | 8,96 | 19,52 | 0,32 | 212,8 | 0,16 | 0 | 0 | 0,32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 28,8 | 16 | 129,6 | 1,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | 5,3 | 4,6 | 34,9 | 200,2 | 0,1 | 0 | 0 | 1,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | 10 | 9,1 | 7,2 | 40,0 | 0,9 | 0,4 | 1,9 | 62,3 | 0,8 |
| 2008 | 50 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 60 | 0,9 | 1,6 | 5 | 37,2 | 0 | 2,3 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 7,6 | 19,4 | 11,5 | 22,5 | 0,7 | 0,2 | 26,7 | 167,4 | 4,1 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 13,5 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 | 0,4 | 253 | 64,5 | 0 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ | 200/15 | 0 | 0 | 14,9 | 58,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 1,7 | 1,0 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 23,86 | 31,62 | 95,22 | 758,7 | 0,46 | 14,1 | 0,2 | 4,72 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,4 | 3,2 | 44,7 | 119,8 | 82,3 | 311,9 | 5,7 | 1,9 | 315,9 | 778,9 | 12,0 |
| Всего за день: | | | | 23,86 | 31,62 | 95,22 | 758,7 | 0,46 | 14,1 | 0,2 | 4,72 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,4 | 3,2 | 44,7 | 119,8 | 82,3 | 311,9 | 5,7 | 1,9 | 315,9 | 778,9 | 12,0 |

2 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------------------|----------------------|-------------|--------------|------------|------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 99 | СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУР. Б. | 250 | 8,3 | 5,9 | 18,0 | 159,1 | 0,3 | 4,2 | 0,2 | 3,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1,8 | 9,3 | 44,8 | 34,5 | 98,9 | 2,2 | 1,2 | 23,3 | 460,0 | 5,0 |
| 2008 | 1194 | ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ | 200/25 | 11,5 | 11,4 | 73,1 | 440,4 | 0,2 | 8,4 | 0 | 0,7 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 | 30,5 | 45,0 | 35,7 | 137,3 | 1,9 | 1,2 | 23,9 | 729,2 | 9,8 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 13,5 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 | 0,4 | 253 | 64,5 | 0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200/15 | 0 | 0 | 14,9 | 58,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,9 | 1,9 | 0 | 0 | 0 | 2,1 | 1,1 | 0 |
| 2008 | 444 | ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ | 50 | 3,5 | 3,9 | 36,1 | 191,0 | 0 | 0,1 | 0 | 1,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 7,0 | 23,5 | 6,9 | 37,0 | 0,6 | 0,3 | 13,1 | 83,1 | 2,5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 27,1 | 21,5 | 167,2 | 967,0 | 0,6 | 12,7 | 0,2 | 6,3 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0,6 | 4,7 | 60,3 | 133,7 | 95,5 | 315,2 | 5,7 | 3,1 | 315,4 | 1337,9 | 17,3 |
| Всего за день: | | | | 27,1 | 21,5 | 167,2 | 967,0 | 0,6 | 12,7 | 0,2 | 6,3 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0,6 | 4,7 | 60,3 | 133,7 | 95,5 | 315,2 | 5,7 | 3,1 | 315,4 | 1337,9 | 17,3 |

3 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|------------|------------|----------|------------|------------|------------|------------|-----------------------|----------------------|--------------|--------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 100 | СУП-ЛАПША НА КУР Б. | 250 | 4,9 | 5,3 | 15,5 | 129,4 | 0,1 | 4,2 | 0,2 | 0,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1,6 | 8,1 | 24,5 | 19,8 | 65,0 | 1,0 | 0,7 | 17,7 | 326,5 | 4,2 |
| 2008 | 311 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 250 | 20,1 | 20,8 | 42,5 | 440,1 | 0,1 | 1,9 | 0,3 | 2,6 | 0 | 0,1 | 0,5 | 0,6 | 6,3 | 17,4 | 28,0 | 46,7 | 223,4 | 2,1 | 2,9 | 73,3 | 301,0 | 7,6 |
| 2008 | | ТОМАТЫ (ПО СЕЗОНУ) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,6 | 0 | 15,2 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 6,7 | 8,5 | 12,2 | 15,8 | 0,6 | 0,1 | 1,8 | 176,3 | 1,2 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 13,5 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 | 0,4 | 253 | 64,5 | 0 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 30,5 | 26,7 | 105,2 | 788,5 | 0,32 | 25,3 | 0,6 | 4,4 | 0 | 0,1 | 0,6 | 1,0 | 9,0 | 45,7 | 86,5 | 103,2 | 360,2 | 7,5 | 4,1 | 345,8 | 868,3 | 13,0 |
| Всего за день: | | | | 30,5 | 26,7 | 105,2 | 788,5 | 0,32 | 25,3 | 0,6 | 4,4 | 0 | 0,1 | 0,6 | 1,0 | 9,0 | 45,7 | 86,5 | 103,2 | 360,2 | 7,5 | 4,1 | 345,8 | 868,3 | 13,0 |

4 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|------------|----------|------------|------------|------------|-----------------------|----------------------|-------------|--------------|------------|------------|--------------|--------------|------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 5,3 | 5,7 | 13,6 | 128,5 | 0,1 | 16,1 | 0,2 | 1,5 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 2,0 | 14,0 | 49,0 | 31,3 | 80,4 | 1,6 | 0,9 | 26,1 | 518,3 | 6,7 |
| 2008 | 272 | ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ | 90 | 13,3 | 13,3 | 12,8 | 226,6 | 0 | 0,5 | 0 | 2,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 6,8 | 8,4 | 6,9 | 22,7 | 0,5 | 0,2 | 71,7 | 48,8 | 0,5 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,3 | 4,6 | 34,9 | 200,2 | 0,1 | 0 | 0 | 1,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | 10 | 9,1 | 7,2 | 40,0 | 0,9 | 0,4 | 1,9 | 62,3 | 0,8 |
| 2008 | 20 | САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ (по сезону) | 60 | 0,7 | 2,1 | 2,7 | 33,9 | 0 | 13,9 | 0,1 | 1,0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 6,5 | 9,9 | 11,7 | 18,5 | 0,6 | 0,2 | 1,9 | 166,2 | 1,3 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 13,5 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 | 0,4 | 253 | 64,5 | 0 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ | 200/15 | 0 | 0 | 14,9 | 58,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 1,7 | 1,0 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 28,4 | 26,0 | 104,0 | 765,7 | 0,3 | 30,5 | 0,3 | 6,7 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,6 | 3,9 | 50,8 | 95,1 | 75,1 | 203,6 | 4,6 | 2,1 | 356,3 | 861,1 | 9,3 |
| Всего за день: | | | | 28,4 | 26,0 | 104,0 | 765,7 | 0,3 | 30,5 | 0,3 | 6,7 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,6 | 3,9 | 50,8 | 95,1 | 75,1 | 203,6 | 4,6 | 2,1 | 356,3 | 861,1 | 9,3 |

5 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------------------|----------------------|--------------|--------------|------------|------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 110 | СУП ПШЕННЫЙ НА КУР. Б. | 250 | 4,9 | 5,9 | 15,4 | 134,9 | 0,1 | 4,2 | 0,2 | 1,7 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 1,7 | 10,1 | 26,9 | 26,3 | 77,6 | 1,1 | 0,8 | 18,7 | 334,7 | 4,4 |
| 2008 | 284 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С Т/О ПОДЛИВОЙ | 90/20 | 9,0 | 21,4 | 10,0 | 273,9 | 0,2 | 1,6 | 0,2 | 2,4 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,4 | 7,8 | 16,3 | 22,8 | 103,7 | 1,2 | 1,5 | 41,3 | 251,5 | 6,0 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,3 | 5,2 | 21,7 | 146,1 | 0,2 | 10,3 | 0 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,3 | 10,1 | 42,4 | 29,5 | 88,2 | 1,2 | 0,6 | 21,7 | 760,3 | 9,0 |
| 2008 | | ОГУРЕЦ (ПО СЕЗОНУ) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 | 0 | 6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 2,4 | 13,9 | 8,5 | 25,4 | 0,6 | 0,1 | 4,8 | 85,2 | 1,8 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 13,5 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 | 0,4 | 253 | 64,5 | 0 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ | 200 | 0 | 0 | 14,9 | 58,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,8 | 2,1 | 0 | 0 | 0 | 2,3 | 1,2 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 21,5 | 32,9 | 88,6 | 739,9 | 0,6 | 22,1 | 0,4 | 5,4 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 1,0 | 5,3 | 43,9 | 120,8 | 105,7 | 336,9 | 5,1 | 3,4 | 341,8 | 1497,4 | 21,2 |
| Всего за день: | | | | 21,5 | 32,9 | 88,6 | 739,9 | 0,6 | 22,1 | 0,4 | 5,4 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 1,0 | 5,3 | 43,9 | 120,8 | 105,7 | 336,9 | 5,1 | 3,4 | 341,8 | 1497,4 | 21,2 |

6 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------------------|----------------------|-------------|--------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 94 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУР БУЛЬОНЕ | 250 | 5,6 | 6,5 | 15,4 | 142,9 | 0,1 | 4,2 | 0,2 | 1,8 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,3 | 1,7 | 10,5 | 28,5 | 26,7 | 85,6 | 1,2 | 0,9 | 25,2 | 341,9 | 5,5 |
| 2008 | 1232-1 | ПЕЛЬМЕНИ ДОМАШНИЕ С МЯСОМ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ | 200/25 | 23,5 | 17,9 | 57,2 | 485,7 | 0,1 | 0,5 | 0 | 0,6 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 3,4 | 23,2 | 45,0 | 34,1 | 206,5 | 1,7 | 3,5 | 75,8 | 410,9 | 10,7 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 13,5 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 | 0,4 | 253 | 64,5 | 0 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | 444 | ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ | 50 | 3,5 | 3,9 | 36,1 | 191,0 | 0 | 0,1 | 0 | 1,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 7,0 | 23,5 | 6,9 | 37,0 | 0,6 | 0,3 | 13,1 | 83,1 | 2,5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 37,4 | 28,8 | 153,6 | 1024,0 | 0,32 | 8,8 | 0,2 | 5,0 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 6,1 | 54,2 | 122,5 | 92,2 | 385,1 | 7,3 | 5,1 | 367,1 | 900,4 | 18,7 |
| Всего за день: | | | | 37,4 | 28,8 | 153,6 | 1024,0 | 0,32 | 8,8 | 0,2 | 5,0 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 6,1 | 54,2 | 122,5 | 92,2 | 385,1 | 7,3 | 5,1 | 367,1 | 900,4 | 18,7 |

7 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------------------|----------------------|--------------|--------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 80 | БОРЩ СИБИРСКИЙ НА КУР. Б. | 250 | 6,6 | 5,7 | 18,9 | 155,0 | 0,1 | 9,5 | 0,2 | 1,5 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1,9 | 12,7 | 56,9 | 36,8 | 114,1 | 2,0 | 0,8 | 42,0 | 518,1 | 6,9 |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ МЯСНОЙ | 90/50 | 19,2 | 20,5 | 1,6 | 274,7 | 0 | 1,1 | 0 | 2,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 1,9 | 5,4 | 3,4 | 8,5 | 0,2 | 0,1 | 1,3 | 48,5 | 0,7 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 6 | 5,4 | 28 | 184,2 | 0,2 | 0 | 0 | 3,4 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,7 | 15,8 | 13,6 | 90,0 | 133,6 | 3,2 | 1 | 2,8 | 189,2 | 1,6 |
| 2008 | | ОГУРЕЦ (ПО СЕЗОНУ) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 | 0 | 6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 2,4 | 13,9 | 8,5 | 25,4 | 0,6 | 0,1 | 4,8 | 85,2 | 1,8 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 13,5 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 | 0,4 | 253 | 64,5 | 0 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ | 200/15 | 0 | 0 | 14,9 | 58,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 1,7 | 1,0 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 36,1 | 32,0 | 90,0 | 798,9 | 0,4 | 16,6 | 0,2 | 8,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,5 | 4,6 | 46,3 | 108,5 | 156,7 | 323,6 | 7,0 | 2,4 | 305,6 | 906,5 | 11,0 |
| Всего за день: | | | | 36,1 | 32,0 | 90,0 | 798,9 | 0,4 | 16,6 | 0,2 | 8,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,5 | 4,6 | 46,3 | 108,5 | 156,7 | 323,6 | 7,0 | 2,4 | 305,6 | 906,5 | 11,0 |

8 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------|------------|-------------|------------|----------|------------|------------|------------|-----------------------|----------------------|-------------|--------------|------------|------------|--------------|--------------|------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 98 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ НА КУР. Б. | 250 | 4,7 | 5,7 | 16,9 | 138,4 | 0,1 | 4,7 | 0,2 | 1,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1,8 | 8,5 | 23,4 | 24,3 | 73,8 | 1,0 | 0,7 | 18,7 | 363,2 | 4,5 |
| 2008 | 254 | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 80 | 8,96 | 19,52 | 0,32 | 212,8 | 0,16 | 0 | 0 | 0,32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 28,8 | 16 | 129,6 | 1,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150/5 | 5,3 | 3,8 | 34,9 | 192,9 | 0,1 | 0 | 0 | 1,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | 10 | 9,0 | 7,2 | 39,8 | 0,9 | 0,4 | 1,8 | 62,1 | 0,8 |
| 2008 | 48 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 60 | 1,0 | 1,1 | 5,5 | 35,2 | 0 | 2,5 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 7,6 | 22,5 | 12,0 | 24,2 | 0,7 | 0,2 | 27,0 | 171,8 | 4,1 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 13,5 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 | 0,4 | 253 | 64,5 | 0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200/15 | 0 | 0 | 14,9 | 58,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,9 | 1,9 | 0 | 0 | 0 | 2,1 | 1,1 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 23,76 | 30,42 | 97,62 | 755,8 | 0,46 | 7,2 | 0,2 | 4,42 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,4 | 3,2 | 39,6 | 104,1 | 77,9 | 309,4 | 5,2 | 1,7 | 302,6 | 662,7 | 9,4 |
| Всего за день: | | | | 23,76 | 30,42 | 97,62 | 755,8 | 0,46 | 7,2 | 0,2 | 4,42 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,4 | 3,2 | 39,6 | 104,1 | 77,9 | 309,4 | 5,2 | 1,7 | 302,6 | 662,7 | 9,4 |

9 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------------------|----------------------|--------------|--------------|------------|------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУР. Б. | 250 | 6,7 | 6,1 | 23,6 | 174,4 | 0,1 | 4,7 | 0,2 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1,8 | 12,4 | 28,6 | 23,2 | 84,1 | 1,2 | 0,8 | 25,0 | 385,2 | 5,7 |
| 2008 | 284 | ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ С Т/О ПОДЛИВОЙ | 90/20 | 9,0 | 21,4 | 10,0 | 273,9 | 0,2 | 1,6 | 0,2 | 2,4 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,4 | 7,8 | 16,3 | 22,8 | 103,7 | 1,2 | 1,5 | 41,3 | 251,5 | 6,0 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,5 | 5,3 | 21,1 | 146,2 | 0,1 | 9,7 | 0 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 1,2 | 9,5 | 52,0 | 29,2 | 91,7 | 1,1 | 0,6 | 26,4 | 735,1 | 9,6 |
| 2008 | 30 | САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 60 | 1,2 | 1 | 5,1 | 35,0 | 0 | 4,4 | 0,3 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 7,0 | 24,4 | 15,9 | 33,0 | 0,8 | 0,3 | 219,0 | 158,1 | 3,1 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 13,5 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 | 0,4 | 253 | 64,5 | 0 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 25,2 | 34,3 | 104,7 | 833,9 | 0,52 | 24,4 | 0,7 | 4,7 | 0,3 | 0,3 | 0,1 | 0,9 | 5,5 | 50,2 | 146,8 | 115,6 | 368,5 | 8,1 | 3,6 | 564,7 | 1594,4 | 24,4 |
| Всего за день: | | | | 25,2 | 34,3 | 104,7 | 833,9 | 0,52 | 24,4 | 0,7 | 4,7 | 0,3 | 0,3 | 0,1 | 0,9 | 5,5 | 50,2 | 146,8 | 115,6 | 368,5 | 8,1 | 3,6 | 564,7 | 1594,4 | 24,4 |

10 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------------------|----------------------|-------------|--------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 99 | СУП С БОБОВЫМИ | 250 | 5,7 | 7,2 | 18,0 | 160,5 | 0,3 | 4,1 | 0,2 | 3,3 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 8,7 | 34,9 | 31,4 | 75,8 | 1,9 | 0,9 | 12,1 | 430,7 | 4,1 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 13,5 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 | 0,4 | 253 | 64,5 | 0 |
| 2008 | 451 | ПИРОГ С МЯСОМ И СЫРОМ | 200 | 23,1 | 22,2 | 61,5 | 550,5 | 0,1 | 1,4 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 0 | 1,1 | 40,2 | 243,2 | 27,0 | 207,3 | 1,2 | 1,7 | 227,5 | 254,5 | 7,1 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ | 200/15 | 0 | 0 | 14,9 | 58,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 1,7 | 1,0 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 32,6 | 29,7 | 119,5 | 887,5 | 0,5 | 5,5 | 0,3 | 6,7 | 0,2 | 0,1 | 0,4 | 0,2 | 2,7 | 62,4 | 296,8 | 76,4 | 325,1 | 4,1 | 3,0 | 494,3 | 750,7 | 11,2 |
| Всего за день: | | | | 32,6 | 29,7 | 119,5 | 887,5 | 0,5 | 5,5 | 0,3 | 6,7 | 0,2 | 0,1 | 0,4 | 0,2 | 2,7 | 62,4 | 296,8 | 76,4 | 325,1 | 4,1 | 3,0 | 494,3 | 750,7 | 11,2 |

Источник рецептуры:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.