



Директор МБОУ ЦО № 1

[Handwritten signature]

Директор Филиала
"Литературно-художественный клуб «БОРИОН»"



Буянов А.С./

Единое примерное двухнедельное циклическое
меню для обучающихся 7-11 лет в
общеобразовательных организациях,
расположенных на территории Тульской
области

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|---------------|--|--------------|------------|------------------|---------------|----------------|----------------------------------|--|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 день | Завтрак | | | | | | | |
| | Каша из крупы «Геркулес» вязкая | г | 180 | 7,400 | 8,000 | 28,000 | 212,800 | 212 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2,800 | 2,500 | 13,600 | 88,000 | 465 |
| | Бутерброд с сыром | г | 40 | 6,900 | 9,000 | 10,000 | 149,000 | 63 |
| | Фрукты свежие | г | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,000 | 82 |
| | Итого завтрак: | | 520 | 17,500 | 19,900 | 61,400 | 493,800 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Овощи натуральные (помидор)* | г | 60 | 0,660 | 0,120 | 2,280 | 14,400 | 148 |
| | Рассольник "Ленинградский" на м/б | г | 200 | 6,100 | 7,480 | 10,600 | 131,000 | 100 |
| | Котлеты рыбные | г | 100 | 13,000 | 1,600 | 10,000 | 234,900 | 307 |
| | Рис с овощами | г | 150 | 4,000 | 2,600 | 35,000 | 182,000 | 241 |
| | Компот из плодов и ягод сушеных (курага) | г | 200 | 0,600 | 0,000 | 9,700 | 40,000 | 494 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Итого обед: | г | 760 | 27,840 | 12,740 | 88,060 | 709,000 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Плюшка Московская | г | 100 | 4,98 | 5,80 | 40,90 | 235,500 | 567 |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,200 | 0,100 | 9,300 | 38,000 | 457 |
| | Итого за полдник: | г | 300 | 5,18 | 5,90 | 50,20 | 273,500 | |
| | Итого за день: | | | 50,520 | 38,540 | 199,660 | 1 476,300 | |

| 2 день | Завтрак | | | | | | |
|--|---------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|------------|
| Запеканка из творога с джемом | г | 170 | 24,00 | 11,55 | 35,50 | 343,400 | 279 |
| Чай с лимоном | г | 200 | 0,300 | 0,100 | 9,500 | 40,000 | 459 |
| Батон нарезной | г | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,400 | 78,600 | 111 |
| Фрукты свежие | г | 100 | 0,800 | 0,200 | 7,500 | 38,000 | 82 |
| Итого завтрак: | | 500 | 27,350 | 12,720 | 67,900 | 500,000 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свеклы отварной | г | 60 | 0,900 | 4,000 | 5,000 | 55,000 | 26 |
| Суп картофельный с бобовыми на м/б | г | 200 | 9,000 | 5,110 | 11,700 | 130,000 | 113 |
| Печень говяжья по-строгановски | г | 100 | 19,500 | 9,400 | 7,600 | 193,000 | 356/408 |
| Каша гречневая рассыпчатая | г | 150 | 8,550 | 7,800 | 37,000 | 253,000 | 202 |
| Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) | г | 200 | 0,60 | 0,00 | 9,70 | 40,000 | 494 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| Итого обед: | г | 760 | 42,03 | 27,25 | 91,48 | 777,700 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Ватрушка творожная | г | 50 | 8,20 | 10,30 | 15,00 | 185,70 | 54-1в-2020 |
| Сок фруктовый | г | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 88,10 | 501 |
| Итого за полдник: | г | 250 | 9,20 | 10,50 | 35,20 | 273,798 | |
| Итого за день: | | | 78,580 | 50,470 | 194,575 | 1 551,498 | |

| 3 день | Завтрак | | | | | | |
|--|---------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|------------|
| Каша рисовая вязкая | г | 180 | 5,200 | 5,700 | 32,400 | 208,430 | 217 |
| Какао с молоком | г | 200 | 3,300 | 2,900 | 13,800 | 94,000 | 462 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| Масло сливочное | г | 10 | 0,080 | 7,200 | 0,130 | 73,180 | 79 |
| Фрукты свежие | г | 100 | 0,400 | 0,300 | 10,300 | 47,000 | 82 |
| Итого завтрак: | г | 510 | 10,480 | 16,680 | 66,910 | 475,010 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат витаминный* | г | 60 | 0,720 | 3,000 | 3,300 | 44,000 | 2 |
| Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б | г | 200 | 5,44 | 5,2 | 8 | 100,6 | 114 |
| Бефстроганов из отварной говядины | г | 100 | 15 | 13 | 5,000 | 202 | 326 |
| Макаронны отварные | г | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,500 | 256 |
| Сок фруктовый | г | 205 | 1,025 | 0,205 | 20,7 | 90,3 | 501 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| Итого обед: | г | 765 | 31,22 | 27,295 | 87,030 | 728,100 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Булочка школьная | г | 40 | 3,400 | 1,200 | 22,700 | 115,100 | 54-9в-2020 |
| Кисломолочный напиток | г | 200 | 5,4 | 6,4 | 7,6 | 109,6 | ТТК |
| Итого за полдник: | г | 240 | 8,80 | 7,600 | 30,300 | 224,700 | |
| Итого за день: | | | 50,495 | 51,575 | 184,240 | 1 427,810 | |

| | | | | | | | | |
|--------|------------------------------------|----------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|
| 4 день | Завтрак | | | | | | | |
| | Овощи натуральные (огурец свежий)* | г | 60 | 0,4 | 0,06 | 1,14 | 35,6 | 148 |
| | Омлет натуральный | г | 150 | 13,000 | 20,000 | 3,200 | 246,000 | 268 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2,800 | 2,500 | 13,600 | 88,000 | 465 |
| | Фрукты свежие | г | 100 | 0,900 | 0,200 | 8,100 | 49,200 | 82 |
| | Итого-завтрак: | г | 530 | 18,8 | 23,440 | 42,92 | 499,100 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Винегрет овощной | г | 60 | 1,000 | 3,700 | 4,000 | 52,800 | 47 |
| | Суп картофельный с рыбой | г | 200 | 9 | 8 | 10,000 | 110 | 119 |
| | Плов из отварной птицы | г | 240 | 14,76 | 10 | 30 | 352,5 | 375 |
| | Компот из смеси сухофруктов | г | 200 | 0,600 | 0,000 | 20,100 | 84,000 | 495 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Итого обед: | г | 750 | 28,840 | 22,640 | 84,580 | 706,000 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Коржик молочный | г | 50 | 3,00 | 10,90 | 26,90 | 217,400 | ТТК |
| | Компот из яблок и лимона | г | 200 | 0,200 | 0,200 | 11,000 | 46,700 | 54-34хн-2020 |
| | Итого за полдник: | г | 250 | 3,200 | 11,100 | 37,900 | 264,100 | |
| | Итого за день: | | | 50,840 | 57,180 | 165,400 | 1 469,200 | |

| 5 день | Завтрак | | | | | | |
|---|---------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----|
| Макаронны отварные с сыром | г | 170 | 10,050 | 8,600 | 26,500 | 336,000 | 259 |
| Чай с сахаром | г | 200 | 0,200 | 0,100 | 9,300 | 38,000 | 457 |
| Батон нарезной | г | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,400 | 78,600 | 111 |
| Фрукты свежие | г | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,000 | 82 |
| Итого завтрак: | г | 500 | 12,90 | 9,97 | 61,00 | 496,60 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком | г | 60 | 1,050 | 3,710 | 5,550 | 60,000 | 42 |
| Борщ с капустой и картофелем на м/б | г | 200 | 6,23 | 8 | 11 | 120 | 95 |
| Рыба, запеченная под молочным соусом | г | 140 | 10,400 | 6,500 | 10,700 | 180,000 | 312 |
| Картофельное пюре | г | 150 | 4,050 | 6,000 | 8,700 | 161,000 | 377 |
| Напиток из шиповника | г | 200 | 0,700 | 0,300 | 18,300 | 78,000 | 496 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| Итого обед: | | 800 | 25,910 | 25,450 | 74,730 | 705,700 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Булочка Ванильная | г | 100 | 8,80 | 7,80 | 48,00 | 298,330 | 541 |
| Сок фруктовый | г | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 88,10 | 501 |
| Итого за полдник: | г | 300 | 9,800 | 8,000 | 68,195 | 386,428 | |
| Итого за день: | | | 48,610 | 43,420 | 203,925 | 1 588,728 | |

| 6 день | Завтрак | | | | | | |
|--|---------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------|
| Каша жидкая молочная гукурузная | г | 180 | 5,3 | 5,6 | 33 | 204 | 233 |
| Какао с молоком | г | 200 | 3,300 | 2,900 | 13,800 | 94,000 | 462 |
| Масло сливочное | г | 10 | 0,080 | 7,200 | 0,130 | 73,180 | 79 |
| Батон нарезной | г | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,400 | 78,600 | 111 |
| Фрукты свежие | г | 100 | 1,800 | 0,600 | 22,800 | 96,000 | 82 |
| Итого завтрак: | г | 520 | 12,730 | 17,170 | 85,130 | 545,780 | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи натуральные (помидор свежий)* | г | 60 | 0,660 | 0,120 | 2,280 | 14,400 | 148 |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б | г | 200 | 6,320 | 6,120 | 10,000 | 119,000 | 129 |
| Фрикадельки из говядины | г | 90 | 12,300 | 11,000 | 6,000 | 172,000 | 54-29м |
| Рис отварной | г | 150 | 3,700 | 5,430 | 38,850 | 219,300 | 385 |
| Кисель плодово-ягодный | г | 200 | 1,400 | 0,000 | 29,000 | 122,000 | 503 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| Итого обед: | | 750 | 27,86 | 23,61 | 106,61 | 753,40 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Кондитерское изделие | г | 40 | 3,000 | 3,920 | 29,760 | 166,000 | ТТК |
| Сок фруктовый | г | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 88,10 | 501 |
| Итого за полдник: | г | 240 | 4,00 | 4,12 | 49,96 | 254,10 | |
| Итого за день: | | | 44,590 | 44,900 | 241,695 | 1 553,278 | |

| | | | | | | | | |
|--------|--|---|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----|
| 7 день | Завтрак | | | | | | | |
| | Каша "Дружба" | г | 180 | 5,000 | 6,000 | 24,100 | 207,000 | 229 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2,800 | 2,500 | 13,600 | 88,000 | 465 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,400 | 78,600 | 111 |
| | Сыр | г | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 75 |
| | Фрукты свежие | г | 100 | 0,400 | 0,300 | 10,300 | 47,000 | 82 |
| | Итого завтрак: | | 525 | 13,950 | 14,070 | 63,400 | 474,300 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом* | г | 60 | 0,600 | 5,000 | 2,100 | 44,000 | 18 |
| | Рассольник "Ленинградский" на м/б | г | 200 | 6,100 | 7,480 | 10,600 | 131,000 | 100 |
| | Гуляш из отварной говядины | г | 100 | 20,000 | 19,500 | 3,300 | 258,000 | 327 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | г | 150 | 8,550 | 7,800 | 37,000 | 253,000 | 202 |
| | Компот из плодов и ягод сушеных (курага) | г | 200 | 0,600 | 0,000 | 9,700 | 40,000 | 494 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Итого обед: | г | 760 | 39,330 | 40,720 | 83,180 | 832,700 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Булочка Ванильная | г | 100 | 4,98 | 5,80 | 40,90 | 235,500 | 541 |
| | Сок фруктовый | г | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 88,10 | 501 |
| | Итого за полдник: | г | 300 | 5,980 | 6,000 | 61,095 | 323,598 | |
| | Итого за день: | | | 59,260 | 60,790 | 207,675 | 1 630,598 | |

| 8 день | Завтрак | | | | | | |
|--|---------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|
| Запеканка творожная со сгущенным молоком | г | 170 | 25,290 | 13,250 | 33,700 | 357,000 | 279 |
| Чай с сахаром | г | 200 | 0,200 | 0,100 | 9,300 | 38,000 | 457 |
| Батон нарезной | г | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,400 | 78,600 | 111 |
| Фрукты свежие | г | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,000 | 82 |
| Итого завтрак: | г | 500 | 28,140 | 14,620 | 68,200 | 517,600 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свеклы с соленым огурцом | г | 60 | 0,800 | 3,700 | 3,700 | 73,000 | 31 |
| Уха с крупой | г | 200 | 6,000 | 2,000 | 8,000 | 73,000 | 121 |
| Биточек из курицы | г | 90 | 18,000 | 16,200 | 10,000 | 256,000 | 372 |
| Рагу из овощей | г | 150 | 2,80 | 6,40 | 21,00 | 127,500 | 177 |
| Напиток из шиповника | г | 200 | 0,700 | 0,300 | 18,300 | 78,000 | 496 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| Итого обед: | г | 750 | 31,780 | 29,540 | 81,480 | 714,200 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Коржик молочный | г | 50 | 3,00 | 10,90 | 26,90 | 217,400 | ТТК |
| Компот из яблок и лимона | г | 200 | 0,200 | 0,200 | 11,000 | 46,700 | 54-34ХН-2020 |
| Итого за полдник: | г | 250 | 3,200 | 11,100 | 37,900 | 264,100 | |
| Итого за день: | | | 63,120 | 55,260 | 187,580 | 1 495,900 | |

| 9 день | Завтрак | | | | | | |
|-------------------------------------|---------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|------------|
| | | | | | | | |
| | г | 60 | 1,7 | 2,1 | 21 | 40 | 157 |
| Кукуруза консервированная | г | 150 | 13,000 | 20,000 | 3,200 | 246,000 | 268 |
| Омлет натуральный | г | 200 | 3,300 | 2,900 | 13,800 | 94,000 | 462 |
| Какао с молоком | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| Батон нарезной | г | 100 | 0,800 | 0,200 | 7,500 | 38,000 | 82 |
| Фрукты свежие | | 530 | 20,300 | 25,780 | 55,780 | 470,400 | |
| Итого завтрак: | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи натуральные (помидор свежий)* | г | 60 | 0,660 | 0,120 | 2,280 | 14,400 | 148 |
| Борщ с капустой и картофелем на м/б | г | 200 | 6,23 | 8 | 11 | 120 | 95 |
| Азу из говядины "по-Татарски" | г | 240 | 13,3 | 12,7 | 4,000 | 325,5 | 364 |
| Сок фруктовый | г | 205 | 0,62 | 0,41 | 33,40 | 143,500 | 501 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| Итого обед: | | 755 | 24,285 | 22,170 | 71,160 | 710,100 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Булочка школьная | г | 40 | 3,400 | 1,200 | 22,700 | 115,100 | 54-9в-2020 |
| Кисломолочный напиток | г | 200 | 5,800 | 5,000 | 8,000 | 100,200 | ТТК |
| Итого за полдник: | г | 240 | 9,200 | 6,200 | 30,700 | 215,300 | |
| Итого за день: | | | 53,785 | 54,150 | 157,640 | 1 395,800 | |

| | | | | | | | | |
|------------|---|---|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|------------|
| 10 день | Завтрак | | | | | | | |
| | Птица отварная | г | 100 | 16,200 | 12,000 | 0,300 | 174,000 | 366 |
| | Макаронны отварные | г | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,500 | 256 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2,800 | 2,500 | 13,600 | 88,000 | 465 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Фрукты свежие | г | 100 | 0,900 | 0,200 | 8,100 | 49,200 | 82 |
| | Итого завтрак: | г | 570 | 26,950 | 20,230 | 61,830 | 548,100 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из капусты белокачанной* | г | 60 | 0,870 | 3,600 | 5,040 | 56,400 | 1 |
| | Суп картофельный с бобовыми на м/б | г | 200 | 9,000 | 5,110 | 11,700 | 130,000 | 113 |
| | Оладьи из печени по-кунцевуски/ Печень говяжья по-строгановски | г | 90 | 17,000 | 5,000 | 14,000 | 173,000 | 357 |
| | Рис с овощами | г | 150 | 4,000 | 2,600 | 35,000 | 182,000 | 241 |
| | Компот из смеси сухофруктов | г | 200 | 0,600 | 0,000 | 20,100 | 84,000 | 495 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Итого обед: | | 750 | 34,950 | 17,250 | 106,320 | 732,100 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Ватрушка творожная | г | 50 | 8,20 | 10,30 | 15,00 | 185,700 | 54-1в-2020 |
| | Сок фруктовый | г | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 88,10 | 501 |
| | Итого за полдник: | г | 250 | 9,200 | 10,500 | 35,195 | 273,798 | |
| | Итого за день: | | | 71,100 | 47,980 | 203,345 | 1 553,998 | |

| | | | | | | | | |
|------------|--|---|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----|
| 11 день | Завтрак | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | Каша рисовая вязкая | г | 180 | 5,200 | 5,700 | 32,400 | 208,430 | 217 |
| | Чай с лимоном | г | 200 | 0,300 | 0,100 | 9,500 | 40,000 | 459 |
| | Масло сливочное | г | 10 | 0,080 | 7,200 | 0,130 | 73,180 | 79 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,400 | 78,600 | 111 |
| | Фрукты свежие | г | 100 | 1,800 | 0,600 | 22,800 | 96,000 | 82 |
| | Итого завтрак: | | 520 | 9,630 | 14,470 | 80,230 | 496,210 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Овощи натуральные (огурец свежий)* | г | 60 | 0,4 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 148 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на к/б | г | 200 | 17,400 | 6,400 | 3,090 | 136,000 | 104 |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами | г | 130 | 9,000 | 5,000 | 4,430 | 177,360 | 299 |
| | Картофель отварной | г | 150 | 4,100 | 7,700 | 15,400 | 180,000 | 152 |
| | Сок фруктовый | г | 205 | 0,21 | 0,00 | 24,60 | 102,500 | 501 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Итого обед: | | 795 | 34,585 | 20,100 | 69,140 | 709,160 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Плошка Московская | г | 100 | 4,98 | 5,80 | 40,90 | 235,500 | 567 |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,200 | 0,100 | 9,300 | 38,000 | 457 |
| | Итого за полдник: | г | 300 | 5,180 | 5,900 | 50,200 | 273,500 | |
| | Итого за день: | | | 49,395 | 40,470 | 199,570 | 1 478,870 | |

| 12 день | Завтрак | | | | | | | |
|------------|-----------------------------------|---|------------|---------------|---------------|------------------|------------------|-----|
| | | | | | | | | |
| | Горошек консервированный | г | 60 | 1,7 | 2,1 | 21 | 40 | 157 |
| | Омлет натуральный | г | 150 | 13,000 | 20,000 | 3,200 | 246,000 | 268 |
| | Какао с молоком | г | 200 | 3,300 | 2,900 | 13,800 | 94,000 | 462 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,400 | 78,600 | 111 |
| | Фрукты свежие | г | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,000 | 82 |
| | Итого завтрак: | г | 540 | 20,650 | 26,270 | 63,200 | 502,600 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат "Степной" | г | 60 | 0,9 | 3,6 | 5,3 | 43 | 25 |
| | Суп из овощей с фасолью на м/б | г | 200 | 7,200 | 7,000 | 7,470 | 130,000 | 117 |
| | Бефстроганов из отварной говядины | г | 100 | 15 | 13 | 5,000 | 202 | 326 |
| | Капуста тушеная | г | 150 | 3,600 | 5,000 | 11,000 | 103,000 | 380 |
| | Кисель плодово-ягодный | г | 200 | 1,400 | 0,000 | 29,000 | 122,000 | 503 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Итого обед: | | 760 | 31,58 | 29,54 | 78,25 | 706,70 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Кондитерское изделие | г | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,00 | ТТК |
| | Сок фруктовый | г | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 88,10 | 501 |
| | Итого за полдник: | г | 240 | 4,00 | 4,12 | 49,96 | 254,10 | |
| | Итого за день: | | | 56,230 | 59,930 | 191,405 | 1 463,398 | |
| | Итого за 12 дней: | | | | 2 | 18 085,38 | | |
| | | | | 676,53 | 604,67 | 336,71 | | |
| | Итого среднее за 12 дней | | | 56,38 | 50,39 | 194,73 | 1 507,11 | |

