

Согласовано начальником территориального
Управления Роспотребнадзора по УР в г/Сарапуле
А.Ю. Красноперов
«17» 07 2014 г.



Утверждаю директор
МБОУ «Малокалмашинская СОШ»
Ф.И.О. О.В. Глухова
«05» 06 2014 г.

Неделя: первая Сезон: весенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мл) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|--|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------|-----------------------------------|---------------|-------------|---|----|---------------------------|-------------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | Y | | А | В1 | С | Ca | Fe | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,2 | 4,9 | 10,5 | 84,5 | 0,22 | 0 | 0,03 | | | | | | | |
| 100 | Каша овсяная с геркулесом маслом | 200 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 | 0,04 | 1,38 | 0 | | | 46,70 | 0,59 | | | |
| 148 | Кофейный напиток на молоке | 250 | 7,8 | 12,0 | 33,3 | 264,5 | 0,02 | 0,65 | 0,02 | | | 65,25 | 0,90 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 17,1 | 88,4 | 0 | 0 | 0,07 | | | 13 | 0,8 | | | |
| | Итого | | 20,0 | 24,8 | 83,6 | 653,2 | 0,28 | 2,03 | 0,12 | | | 271,09 | 4,91 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Салат из свежих помидор и огурцов | 100 | 0,9 | 5,0 | 4,0 | 60,0 | 0,51 | 15,50 | 0,05 | | | 19,10 | 0,71 | | | |
| 50 | Токмач (суп-лапша с картофелем и мясом) | 250 | 13,7 | 10,0 | 21,8 | 227,5 | 0,91 | 23,30 | 0,20 | | | 61,30 | 3,00 | | | |
| 81 | Фрикадельки «петушок» | 100 | 14,3 | 17,1 | 9,6 | 247,3 | 0,07 | 0 | 0,11 | | | 17,10 | 1,67 | | | |
| 93 | Розовое пюре | 180 | 3,4 | 5,9 | 23,2 | 150,8 | 0,92 | 40,60 | 0,22 | | | 85,60 | 1,64 | | | |
| 159 | Напиток калиновый | 200 | 0,2 | 0,1 | 25,3 | 92,8 | 0,48 | 6,0 | 0 | | | 0,30 | 0,08 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 17,1 | 88,4 | 0 | 0 | 0,07 | | | 13 | 0,8 | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0,2 | 0,08 | 0 | | | 13,2 | 1,8 | | | |
| | Итого обед | | 38,9 | 39,2 | 116,0 | 947,2 | 3,09 | 85,48 | 0,65 | | | 209,8 | 9,7 | | | |

| Итого за день | | 58,9 | 64,0 | 199,6 | 1600,4 | 3,37 | 87,51 | 0,77 | 480,89 | 14,61 |
|----------------|---|---------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|
| 2 день | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 6 | Салат овощной | 100 | 1,2 | 14,9 | 8,0 | 163,8 | 0,58 | 18,50 | 0,06 | 20,60 |
| 98 | Каша молочная рисовая с маслом | 200 | 2,2 | 8,2 | 21,0 | 172,0 | 0,04 | 1,38 | 0,02 | 10,72 |
| 149 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 190,0 | 0,03 | 1,30 | 0,04 | 122,60 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 17,1 | 88,4 | 0 | 0 | 0,07 | 13 |
| | Итого | | 11,5 | 28,6 | 78,6 | 614,2 | 0,65 | 21,18 | 0,19 | 166,92 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 24 | Салат из свеклы с изюмом | 100 | 1,2 | 4,9 | 10,5 | 84,5 | 0,01 | 8,20 | 0,03 | 38,10 |
| 43 | Рассольник со сметаной | 250/10 | 2,4 | 6,5 | 13,9 | 125,0 | 0,03 | 20,30 | 0,12 | 31,40 |
| 62 | Бефстроганов из отварной говядины | 100/100 | 17,6 | 9,2 | 3,4 | 169,0 | 0,59 | 8,18 | 0,20 | 169,52 |
| 200 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,3 | 7,4 | 42,3 | 264,6 | 1,01 | 0 | 1,01 | 17,30 |
| 236 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124,5 | 0,02 | 0,75 | 0,01 | 20,40 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 17,1 | 88,4 | 0 | 0 | 0,07 | 13 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0,2 | 0,08 | 0 | 13,2 |
| | Итого обед | | 34,5 | 29,1 | 133,6 | 936,4 | 1,86 | 37,51 | 1,44 | 302,92 |
| | Итого за день | | 46,0 | 57,7 | 212,2 | 1550,6 | 2,51 | 58,69 | 1,63 | 469,84 |
| 3 день | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 7 | Салат из моркови с сахаром | 100 | 1,5 | 40, | 11,0 | 86,0 | 1,60 | 28,0 | 0,08 | 69,8 |
| 112 | Омлет натуральный | 200 | 20,0 | 33,4 | 3,8 | 398,0 | 0,40 | 1,45 | 0,17 | 284,4 |
| 271 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,0 | 58,0 | 0,09 | 0 | 0 | 22,4 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 17,1 | 88,4 | 0 | 0 | 0,07 | 13 |
| | Итого | | 24,9 | 37,9 | 46,9 | 630,4 | 2,09 | 29,45 | 0,32 | 389,6 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 17 | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,6 | 5,0 | 9,2 | 79,7 | 0,20 | 27,0 | 0,02 | 48,50 |
| 40 | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 250/10 | 4,2 | 7,4 | 17,0 | 152,0 | 0,43 | 18,5 | 0,72 | 70,90 |
| 90 | Котлета рыбная «лобительская» с маслом | 100/5 | 12,8 | 11,0 | 6,9 | 174,5 | 0,04 | 0,93 | 0,17 | 33,70 |
| 92 | Картофельное пюре | 180 | 3,8 | 8,1 | 26,3 | 196,2 | 1,4 | 25,30 | 0,24 | 160,52 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,8 | 0 | 20,6 | 84,0 | 0,02 | 0,02 | 4 | 14 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 17,1 | 88,4 | 0 | 0 | 0,07 | 13 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0,2 | 0,08 | 0 | 13,2 |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|
| | Итого обед | | 29,6 | 32,6 | 112,1 | 855,2 | 2,29 | 71,83 | 5,22 | 353,82 | 9,94 |
| | Итого за день | | 52,5 | 70,5 | 159,0 | 1485,6 | 4,38 | 101,28 | 5,54 | 743,42 | 50,57 |
| 4 день | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 119 | Каша молочная «дружба» | 200 | 6,6 | 8,6 | 39,6 | 258,6 | 0,04 | 1,26 | 0,16 | 123,28 | 0,49 |
| | Сыр поршиями | 20 | 5,4 | 0 | 0 | 72,0 | 0,04 | 0,60 | 0 | 208,0 | 0,24 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,1 | 77,0 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 0,02 |
| 147 | Чай с мятой и молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 15,9 | 80,5 | 0,02 | 0,75 | 0,02 | 65,25 | 0,90 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 17,1 | 88,4 | 0 | 0 | 0,07 | 13 | 0,8 |
| | Итого | | 16,8 | 24,4 | 72,7 | 576,5 | 0,14 | 2,61 | 0,25 | 411,93 | 2,45 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 15 | Салат из свежей капусты с яблоками, свеклой и морковью | 100 | 1,7 | 3,0 | 3,6 | 68,0 | 0,32 | 62,20 | 0,04 | 39,30 | 1,10 |
| 45 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/25 | 6,1 | 5,9 | 17,3 | 142,0 | 0,65 | 26,70 | 0,23 | 35,90 | 13,30 |
| 77 | Котлета «здоровье» | 100 | 15,1 | 11,2 | 6,4 | 181,8 | 0,36 | 5,60 | 0,10 | 32,70 | 3,10 |
| 204 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,3 | 7,4 | 42,3 | 264,6 | 1,2 | 0 | 1,2 | 17,20 | 1,02 |
| 153 | Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0 | 27,4 | 106,0 | 0 | 0 | 0,04 | 20,40 | 0,81 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 17,1 | 88,4 | 0 | 0 | 0,07 | 13 | 0,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0,2 | 0,08 | 0 | 13,2 | 1,8 |
| | Итого за обед | | 35,9 | 28,6 | 129,1 | 931,2 | 2,73 | 94,58 | 1,68 | 171,7 | 21,93 |
| | Итого за день | | 52,7 | 53,0 | 201,8 | 1507,7 | 2,87 | 97,19 | 1,93 | 583,63 | 24,38 |
| 5 день | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 131 | Запеканка манная со свежими плодами с маслом сливочным | 200/5 | 8,9 | 8,7 | 45,2 | 402,4 | 0,08 | 53,84 | 0,09 | 111,54 | 1,58 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 | 0,10 | 0,08 | 0,03 | 22,0 | 1,0 |
| 151 | Кисель из яблок | 200 | 0 | 0 | 29,4 | 112,0 | 0,01 | 43,30 | 0,01 | 9,12 | 0,66 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 17,1 | 88,4 | 0 | 0 | 0,07 | 13 | 0,8 |
| | Итого | | 17,2 | 13,8 | 92,0 | 665,0 | 0,19 | 97,22 | 0,22 | 155,66 | 4,04 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 32 | Салат «морской» | 100 | 1,2 | 10,0 | 7,5 | 120,0 | 0,05 | 14,40 | 0,05 | 27,30 | 3,70 |
| 49 | Суп картофельный с горохом и нутыями | 250 | 5,5 | 3,2 | 27,5 | 148,8 | 0,69 | 18,70 | 0,13 | 30,80 | 1,40 |
| 75 | Котлета «детская» | 100 | 14,3 | 10,5 | 13,1 | 197,6 | 0,05 | 1,0 | 0,10 | 28,10 | 3,40 |
| 104 | Сложный гарнир №4 | 180 | 4,5 | 5,8 | 14,8 | 129,6 | 0,23 | 20,5 | 1,350 | 40,6 | 1,5 |
| 155 | Компот из черносслива «кураги изюма | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124,0 | 0,36 | 0,88 | 0,02 | 33,10 | 1,0 |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|--------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 17,1 | 88,4 | 0 | 0 | 0,07 | 13 | 0,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0,2 | 0,08 | 0 | 13,2 | 1,8 |
| | Итого обед | | 32,5 | 30,6 | 126,4 | 888,8 | 1,58 | 55,56 | 1,72 | 186,1 | 13,6 |
| | Итого | | 49,7 | 44,4 | 218,4 | 1554,4 | 1,77 | 152,78 | 1,92 | 341,76 | 17,64 |
| 6 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 34 | Салат «дальневосточный» | 100 | 1,6 | 10,1 | 12,2 | 140,9 | 0,03 | 11,70 | 0,08 | 17,90 | 2,28 |
| 122 | Каша гречневая вязкая на молоке с маслом | 200 | 6,0 | 9,4 | 31,0 | 240,0 | 0,04 | 1,62 | 0,22 | 16,79 | 2,78 |
| 149 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 190,0 | 0,03 | 1,30 | 0,04 | 122,60 | 0,71 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 17,1 | 88,4 | 0 | 0 | 0,07 | 13 | 0,8 |
| | Итого | | 15,7 | 25,0 | 92,8 | 659,3 | 0,10 | 14,62 | 0,41 | 170,29 | 6,57 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 24 | Салат из свеклы с изюмом | 100 | 1,4 | 5,0 | 20,7 | 120,4 | 0,01 | 8,20 | 0,03 | 38,10 | 1,47 |
| 41 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 2,3 | 6,3 | 10,3 | 109,0 | 0,36 | 35,20 | 0,08 | 51,0 | 0,92 |
| 67 | Биточки диетические | 100 | 13,9 | 10,4 | 3,1 | 157,4 | 0,31 | 16,60 | 16,70 | 37,0 | 2,65 |
| | Картофель отварной | 180 | 3,6 | 7,4 | 29,2 | 199,8 | 0,18 | 0,10 | 25,2 | 16,47 | 1,38 |
| 158 | Напиток «Здоровье» | 200 | 0,1 | 0,1 | 23,9 | 89,8 | 0 | 22,68 | 0,01 | 4,26 | 0,43 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 17,1 | 88,4 | 0 | 0 | 0,07 | 13 | 0,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0,2 | 0,08 | 0 | 13,2 | 1,8 |
| | Итого обед | | 27,7 | 30,3 | 119,3 | 845,2 | 1,06 | 82,86 | 42,5 | 170,03 | 9,45 |
| | Итого | | 43,4 | 55,3 | 212,1 | 1504,5 | 1,16 | 97,48 | 42,91 | 343,32 | 16,02 |

7 ДЕНЬ

| | | | | | | | | | | | |
|----------------|---------------------------------------|--------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|---------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,6 | 7,1 | 3,0 | 79,0 | 0,24 | 10,0 | 0,02 | 26,10 | 0,52 |
| 131 | Биточки рисовые с соусом | 200/50 | 7,9 | 6,3 | 55,6 | 302,4 | 0,04 | 0,65 | 0,09 | 73,04 | 1,31 |
| 148 | Кофейный напиток | 200 | 2,7 | 2,8 | 22,4 | 153,0 | 0,02 | 0,65 | 0,02 | 64,40 | 0,33 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 17,1 | 88,4 | 0 | 0 | 0,07 | 13 | 0,8 |
| | Итого | | 14,4 | 16,7 | 98,1 | 622,8 | 0,3 | 11,3 | 0,2 | 176,54 | 2,96 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из квашеной капусты со свеклой | 100 | 1,6 | 5,0 | 9,2 | 79,7 | 0 | 22,0 | 0,02 | 40,20 | 0,72 |
| 48 | Суп картофельный с крупой со сметаной | 250/10 | 2,9 | 7,3 | 14,6 | 137,0 | 0,60 | 24,30 | 0,14 | 48,0 | 4,67 |
| 62 | Бифстроганов из отварной | 100 | 17,2 | 21,3 | 3,32 | 274,5 | 0,46 | 0,16 | 7,2 | 77,4 | 4,94 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------|--|---------------|------|------|-------|--------|------|-------|------|-------|--------|-------|--|
| | | 8 день | | | | | | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 204 | говядины | 180 | 3,6 | 6,1 | 20,2 | 149,4 | 1,0 | 1,0 | 0,02 | 7,3 | 64,4 | 1,06 | |
| 146 | Макаронные изделия отварные | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60,0 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0,07 | 22,4 | 36 | |
| | Чай с лимоном | 40 | 3,2 | 0,5 | 17,1 | 88,4 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 13 | 0,8 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0,2 | 0,08 | 0 | 0,07 | 13,2 | 1,8 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | | | | | | | | | | | | |
| | Итого обед | | 32,0 | 40,8 | 94,6 | 869,4 | 2,28 | 50,14 | | 14,73 | 480,2 | 49,99 | |
| | Итого | | 46,4 | 57,5 | 192,7 | 1492,2 | 2,58 | 61,44 | | 14,93 | 656,74 | 52,95 | |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 11 | Салат из моркови с сыром и яйцом | 100 | 5,6 | 19,1 | 5,1 | 209,2 | 1,10 | 0,06 | | 18,3 | 160,10 | 1,16 | |
| 126 | Каша молочная манная с изюмом и маслом | 200 | 5,8 | 8,4 | 41,6 | 254,4 | 1,72 | 0,12 | | 1,38 | 154,3 | 2,60 | |
| 147 | Чай с мятой и молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 15,9 | 80,5 | 0,02 | 0,02 | | 0,75 | 65,25 | 0,9 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 17,1 | 88,4 | 0 | 0 | | 0,07 | 13 | 0,8 | |
| | Итого | | 16,2 | 29,6 | 79,7 | 632,5 | 2,84 | 0,2 | | 20,5 | 392,65 | 5,46 | |
| | | Обед | | | | | | | | | | | |
| 13 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,2 | 4,9 | 10,5 | 84,5 | 0,22 | 0,03 | | 0 | 46,70 | 0,59 | |
| 27 | Борщ из капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 2,3 | 7,2 | 13,4 | 127,0 | 0,39 | 0,10 | | 24,90 | 48,2 | 1,65 | |
| 86 | Рыба запеченная в яйце | 100 | 15,7 | 16,8 | 3,1 | 225,3 | 0,12 | 0,17 | | 0,35 | 58,3 | 1,56 | |
| 93 | Розовое пюре | 180 | 3,4 | 5,9 | 23,2 | 150,8 | 0,82 | 0,20 | | 36,54 | 77,04 | 1,47 | |
| 153 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124,0 | 0,02 | 0,01 | | 0,75 | 20,4 | 0,81 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 17,1 | 88,4 | 0 | 0 | | 0,07 | 13 | 0,8 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0,2 | 0,08 | | 0 | 13,2 | 1,8 | |
| | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45,0 | 0,03 | 0,02 | | 10 | 16 | 2,2 | |
| | Итого обед | | 30,0 | 36,3 | 123,5 | 925,4 | 1,80 | 0,61 | | 72,61 | 292,84 | 10,88 | |
| | Итого | | 46,2 | 65,9 | 203,2 | 1557,9 | 4,64 | 0,81 | | 93,11 | 685,49 | 16,34 | |
| | | 9 день | | | | | | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 6 | Салат овощной | 100 | 1,2 | 14,9 | 8,0 | 163,8 | 0,58 | 0,06 | | 18,3 | 20,60 | 0,62 | |
| 115 | Омлет с морковью с маслом | 200 | 4,1 | 20,0 | 4,8 | 259,3 | 1,37 | 0,16 | | 19,60 | 185,5 | 3,24 | |
| 685* | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60,0 | 0,09 | 0 | | 0 | 4,54 | 0,75 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 17,1 | 88,4 | 0 | 0 | | 0,07 | 13 | 0,8 | |
| | Итого | | 8,8 | 35,4 | 45,1 | 571,7 | 2,04 | 0,22 | | 37,37 | 223,64 | 5,41 | |
| | | Обед | | | | | | | | | | | |
| 29 | Салат картофельный с | 100 | 1,3 | 7,6 | 9,7 | 107,0 | 0,22 | 0,07 | | 14,10 | 21,7 | 0,7 | |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|---------|------|------|-------|--------|-------|------|--------|--------|-------|
| | Итого | | 17,9 | 21,0 | 98,3 | 668,4 | 0,86 | 0,23 | 46,76 | 237,04 | 3,55 |
| 30 | Винегрет овощной | 100 | 1,3 | 9,9 | 8,4 | 121,5 | 0,21 | 0,04 | 14,45 | 27,10 | 0,68 |
| 41 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 2,3 | 6,3 | 10,3 | 109,0 | 0,40 | 0,08 | 29,30 | 51,80 | 0,96 |
| 63 | Гуляш | 100/100 | 13,9 | 6,5 | 4,0 | 132,0 | 0,41 | 0,25 | 6,45 | 72,55 | 5,08 |
| 216 | Картофельное пюре | 180 | 3,2 | 8,1 | 26,3 | 196,2 | 0,13 | 0,22 | 30,78 | 86,94 | 1,40 |
| 151 | Кисель из яблок с клюквой | 200 | 0,1 | 0 | 25,2 | 96,0 | 0,01 | 0,01 | 43,5 | 9,12 | 0,66 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 17,1 | 88,4 | 0 | 0 | 0,07 | 13 | 0,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0,2 | 0,08 | 0 | 13,2 | 1,8 |
| | Итого обед | | 27,1 | 31,9 | 106,3 | 823,5 | 1,15 | 0,68 | 124,55 | 273,71 | 11,38 |
| | Итого за день | | 45,0 | 57,9 | 207,2 | 1546,5 | 2,01 | 0,91 | 171,31 | 510,75 | 14,93 |
| 12 день | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 13 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,2 | 4,9 | 10,5 | 84,5 | 0,22 | 0,03 | 0 | 46,70 | 0,59 |
| 127 | Каша ячневая молочная с маслом | 200 | 6,8 | 8,4 | 37,4 | 239,6 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 123,94 | 4,82 |
| 150 | Кисель из яблок | 200 | 0 | 0 | 38,4 | 150,0 | 0,01 | 0,01 | 43,50 | 9,12 | 0,66 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 17,1 | 88,4 | 0 | 0 | 0,07 | 13 | 0,8 |
| | Итого | | 11,2 | 13,8 | 103,4 | 562,5 | 0,27 | 0,2 | 44,87 | 192,76 | 6,87 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 35 | Салат «Сахалинский» | 100 | 0,9 | 6,0 | 3,2 | 66,7 | 0,39 | 0,05 | 9,25 | 40,70 | 8,41 |
| 39 | Борщ из капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 2,3 | 7,2 | 13,4 | 127,0 | 0,39 | 0,10 | 24,9 | 48,2 | 1,65 |
| 64 | Печень по-строгановски | 100/100 | 13,6 | 13,6 | 3,9 | 195,0 | 12,5 | 0,51 | 53,15 | 103,05 | 10,4 |
| 94 | Рис припущенный | 180 | 4,1 | 6,7 | 42,1 | 270,0 | 0,07 | 1,8 | 0 | 26,78 | 1,31 |
| 159 | Напиток калиновый | 200 | 0,2 | 0,1 | 25,3 | 92,8 | 0,48 | 0 | 6,0 | 0,50 | 0,08 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 17,1 | 88,4 | 0 | 0 | 0,07 | 13 | 0,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0,2 | 0,08 | 0 | 13,2 | 1,8 |
| | Итого обед | | 27,4 | 34,7 | 120,0 | 920,3 | 14,03 | 2,54 | 93,37 | 245,43 | 24,75 |
| | Итого за день | | 38,6 | 48,5 | 223,4 | 1482,8 | 14,30 | 2,74 | 138,24 | 438,19 | 31,62 |