

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

Утверждаю директор
МБОУ «Малокалмацкая СОШ»
« 05 » 06 2014 г.
О.В. Глухова

Примерное циклическое меню

Неделя: первая Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 лет

| № реп | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мл) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|----------------|---|-----------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | А | С | В1 | Ca | Fe | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Салат из свежей капусты | 60 | 0,7 | 2,9 | 6,3 | 50,7 | 0,66 | 10,98 | 0,03 | 96,06 | 0,69 | | | | | | |
| 100 | Каша овсяная с маслом | 200 | 6,5 | 10,01 | 27,9 | 222,2 | 0,62 | 11,44 | 0,10 | 147,46 | 1,24 | | | | | | |
| 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 | | 13,1 | 16,3 | 73,7 | 514,3 | 1,3 | 23,07 | 0,22 | 320,92 | 3,06 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Салат из свежих помидор и огурцов | 75 | 0,7 | 3,8 | 3,0 | 45,0 | 0,38 | 11,62 | 0,04 | 12,52 | 0,63 | | | | | | |
| 50 | Токмач (суп-лапша с картофелем и мясом) | 200 | 11,0 | 8,0 | 17,4 | 182,0 | 0,72 | 18,64 | 0,15 | 49,04 | 2,4 | | | | | | |
| 81 | Фрикадельки «петушок» | 80 | 11,4 | 13,7 | 7,6 | 197,8 | 0,56 | 0 | 0,08 | 13,68 | 1,33 | | | | | | |
| 92 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,8 | 21,9 | 163,5 | 0,10 | 25,65 | 0,18 | 131,4 | 1,17 | | | | | | |
| 159 | Напиток калиновый | 200 | 0,2 | 0,1 | 25,3 | 92,8 | 0,48 | 6,0 | 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 | 20 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 40,2 | 0,1 | 0,04 | 0 | 6,6 | 0,9 | | | | | | |
| | Итого обед | | 31,3 | 33,2 | 99,8 | 809,7 | 5,4 | 61,95 | 0,52 | 226,74 | 7,31 | | | | | | |

| | Итого за день | 44,4 | 49,5 | 173,5 | 1324,0 | 6,7 | 85,02 | 0,74 | 547,6 | 10,37 |
|-----|---|-------------|-------------|--------------|----------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|
| | | | | | 2 день | | | | | |
| | | | | | Завтрак | | | | | |
| 6 | Салат овощной | 60 | 0,7 | 8,9 | 4,8 | 0,34 | 11,1 | 0,03 | 12,36 | 0,36 |
| 98 | Каша молочная рисовая с маслом | 150 | 1,7 | 6,2 | 15,8 | 0,03 | 1,03 | 0,01 | 8,04 | 0,28 |
| 149 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 0,03 | 1,30 | 0,04 | 122,6 | 0,71 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 17,1 | 0 | 0 | 0,07 | 13 | 0,8 |
| | Итого | 10,5 | 20,6 | 70,2 | 505,7 | 0,40 | 13,43 | 0,12 | 156 | 2,15 |
| | | | | | Обед | | | | | |
| 24 | Салат из свежкл с изюмом | 60 | 0,8 | 2,0 | 12,4 | 0,01 | 4,92 | 0,02 | 22,86 | 0,88 |
| 43 | Рассольник со сметаной | 200/10 | 2,0 | 5,6 | 11,2 | 0,02 | 16,24 | 0,09 | 25,12 | 0,74 |
| 62 | Бефстроганов из отварной говядины | 100/100 | 17,6 | 9,2 | 3,4 | 0,59 | 8,18 | 0,20 | 169,52 | 5,07 |
| 204 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 6,2 | 35,3 | 0,10 | 0 | 0,10 | 136,5 | 0,87 |
| 236 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 0,02 | 0,75 | 0,01 | 20,40 | 0,81 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 17,1 | 0 | 0 | 0,07 | 13 | 0,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 0,1 | 0,04 | 0 | 6,6 | 0,9 |
| | Итого обед | 31,1 | 24,8 | 118,3 | 819,0 | 0,84 | 30,13 | 0,49 | 388,06 | 10,07 |
| | Итого за день | 41,6 | 45,4 | 188,5 | 1324,7 | 1,24 | 43,56 | 0,61 | 544,06 | 12,22 |
| | | | | | 3 день | | | | | |
| | | | | | Завтрак | | | | | |
| 7 | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,9 | 2,4 | 6,6 | 0,96 | 27,48 | 0,05 | 37,68 | 0,75 |
| 112 | Омлет натуральный | 150 | 15,0 | 25,1 | 2,9 | 0,29 | 3,68 | 0,10 | 112,0 | 1,74 |
| 271 | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 0 | 0,09 | 0 | 4,54 | 0,75 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 17,1 | 0 | 0 | 0,07 | 13 | 0,8 |
| | Итого | 19,4 | 28,0 | 41,8 | 498,5 | 1,25 | 31,25 | 0,22 | 167,22 | 4,04 |
| | | | | | Обед | | | | | |
| 17 | Салат из квашеной капусты | 60 | 1,0 | 2,0 | 5,5 | 0,12 | 16,2 | 0,01 | 29,1 | 0,36 |
| 40 | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 200/10 | 3,4 | 6,3 | 13,7 | 0,34 | 14,8 | 0,57 | 56,72 | 1,04 |
| 90 | Котлета рыбная «любительская с маслом» | 80/5 | 10,3 | 9,6 | 5,5 | 0,03 | 0,74 | 0,13 | 26,96 | 0,64 |
| 92 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,8 | 21,9 | 0,10 | 25,65 | 0,18 | 131,4 | 1,17 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 2,2 | 0,02 | 0,02 | 4 | 14 | 2,8 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 17,1 | 0 | 0 | 0,07 | 13 | 0,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 0,1 | 0,04 | 0 | 6,6 | 0,9 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------|--|--------|-------------|-------------|--------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 40,2 | 0,1 | 0,04 | 0 | 6,6 | 0,9 |
| | Итого обед | | 24,5 | 24,6 | 112,9 | 753,2 | 0,73 | 25,88 | 63,17 | 226,26 | 51,8 |
| | Итого | | 41,6 | 46,4 | 190,6 | 1314,8 | 104,79 | 26,09 | 63,83 | 338,34 | 55,61 |
| | | | | | | 6 день | | | | | |
| | | | | | | Завтрак | | | | | |
| 34 | Салат «дальневосточный» | 60 | 1,0 | 6,1 | 7,3 | 84,5 | 0,08 | 0,03 | 11,70 | 17,90 | 2,28 |
| 122 | Каша гречневая вязкая на молоке с маслом | 150 | 4,7 | 7,3 | 24,0 | 186,0 | 0,03 | 1,29 | 0,16 | 12,58 | 2,08 |
| 148 | Кофейный напиток | 200 | 2,7 | 2,8 | 22,4 | 153,0 | 0,02 | 0,02 | 0,65 | 64,40 | 0,33 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 17,1 | 88,4 | 0 | 0 | 0,07 | 13 | 0,8 |
| | Итого | | 11,6 | 16,7 | 70,8 | 511,9 | 0,13 | 1,34 | 12,58 | 107,88 | 5,49 |
| | | | | | | Обед | | | | | |
| 24 | Салат из свеклы с изюмом | 60 | 0,8 | 3,0 | 12,4 | 72,2 | 0,04 | 0,02 | 8,4 | 38,5 | 1,64 |
| 41 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/10 | 1,9 | 5,4 | 8,3 | 91,4 | 0,36 | 33,20 | 0,08 | 51,0 | 0,92 |
| 68/136 | Биточки по-белорусски с соусом белым на мясном бульоне | 80/50 | 17,7 | 18,0 | 2,5 | 260,2 | 0,03 | 1,53 | 0,08 | 40,30 | 3,10 |
| 158 | Картофель отварной | 150 | 6,9 | 6,9 | 19,1 | 152,3 | 0,15 | 0,09 | 21 | 13,98 | 1,15 |
| | Напиток «здоровье» | 200 | 0,1 | 0,1 | 23,89 | 89,8 | 0,01 | 0 | 22,68 | 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 | 20 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 40,2 | 0,1 | 0,04 | 0 | 6,6 | 0,9 |
| | Итого обед | | 32,2 | 34,2 | 90,8 | 794,5 | 0,69 | 34,88 | 53,31 | 167,64 | 8,94 |
| | Итого | | 43,8 | 50,9 | 161,6 | 1306,4 | 0,82 | 36,22 | 65,89 | 275,52 | 14,43 |
| | | | | | | 7 день | | | | | |
| | | | | | | Завтрак | | | | | |
| 1 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0 | 4,4 | 1,8 | 47,4 | 0,14 | 6,0 | 0,01 | 15,66 | 0,19 |
| 131 | Биточки рисовые с соусом | 150/50 | 7,8 | 9,2 | 37,9 | 257,9 | 0,06 | 0,13 | 0,97 | 109,56 | 1,96 |
| 148 | Кофейный напиток | 200 | 2,7 | 2,8 | 22,4 | 153,0 | 0,02 | 0,02 | 0,65 | 64,40 | 0,33 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 17,1 | 88,4 | 0 | 0 | 0,07 | 13 | 0,8 |
| | Итого | | 13,7 | 16,9 | 79,2 | 546,4 | 0,22 | 6,15 | 1,7 | 202,62 | 3,28 |
| | | | | | | Обед | | | | | |
| 20 | Салат из квашеной капусты со свеклой | 60 | 0,9 | 4,2 | 5,9 | 59,3 | 0 | 0,02 | 22,0 | 40,20 | 0,72 |
| 48 | Супл картофельный с крупной со сметаной | 200/10 | 2,4 | 6,2 | 11,7 | 113,8 | 0,92 | 0,17 | 30,37 | 38,5 | 1,75 |

| | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|---------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 62 | Бефстроганов из отварной говядины | 100/100 | 17,6 | 9,2 | 3,4 | 169,0 | 0,46 | 0,16 | 7,20 | 77,40 | 4,94 |
| 204 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 6,2 | 35,3 | 220,5 | 0 | 0,05 | 0,05 | 8,9 | 0,54 |
| 146 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60,0 | 0,08 | 0,02 | 2,90 | 8,05 | 0,91 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 17,1 | 88,4 | 0 | 0 | 0,07 | 13 | 0,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 40,2 | 0,1 | 0,04 | 0 | 6,6 | 0,9 |
| | Итого обед | | 27,5 | 31,6 | 95,3 | 771,0 | 1,56 | 0,48 | 62,59 | 192,65 | 10,56 |
| | Итого | | 41,2 | 48,5 | 174,5 | 1317,4 | 1,78 | 6,63 | 64,29 | 395,27 | 13,84 |
| 8 день | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 11 | Салат из моркови с сыром и яйцом | 60 | 3,4 | 11,5 | 3,1 | 125,5 | 0,66 | 0,03 | 10,98 | 96,06 | 0,69 |
| 126 | Каша молочная манная с изюмом и маслом | 150 | 4,4 | 6,3 | 31,2 | 190,8 | 1,29 | 1,5 | 1,03 | 115,72 | 1,95 |
| 151 | Кисель из яблок с клюквой | 200 | 0 | 0 | 29,4 | 112,0 | 0,1 | 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 | 18,3 | 88,8 | 550,7 | 2,05 | 1,54 | 55,58 | 233,9 | 2,38 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 13 | Салат из свежей капусты | 60 | 0,7 | 2,9 | 6,3 | 50,7 | 0,66 | 10,98 | 0,03 | 96,06 | 0,69 |
| 27 | Борщ из капусты с картофелем со сметаной | 200/10 | 1,8 | 5,3 | 10,7 | 101,6 | 0,39 | 0,10 | 24,90 | 48,20 | 1,65 |
| 86 | Рыба запеченная в яйце | 100 | 15,7 | 16,3 | 3,1 | 225,3 | 0,12 | 0,17 | 0,35 | 58,30 | 1,56 |
| 93 | Розовое пюре | 150 | 2,9 | 4,9 | 19,4 | 125,7 | 0,69 | 0,16 | 30,45 | 64,2 | 1,23 |
| 153 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124,0 | 0,02 | 0,01 | 0,75 | 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 | 20 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 40,2 | 0,1 | 0,04 | 0 | 6,6 | 0,9 |
| | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45,0 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 2,2 |
| | Итого обед | | 26,9 | 30,6 | 105,3 | 800,9 | 2,01 | 11,48 | 36,10 | 322,76 | 9,84 |
| | Итого | | 38,1 | 48,9 | 194,1 | 1351,6 | 4,06 | 13,02 | 91,68 | 556,66 | 12,22 |
| 9 день | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 2 | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,1 | 5,0 | 4,7 | 62,9 | 0,9 | 0,06 | 20,80 | 16,70 | 0,84 |
| 115 | Омлет с морковью с маслом | 145/5 | 4,1 | 20,0 | 4,8 | 259,5 | 0,25 | 0,08 | 0,65 | 105,20 | 2,0 |
| 685* | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60,0 | 0 | 0,09 | 0 | 4,54 | 0,75 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 17,1 | 88,4 | 0 | 0 | 0,07 | 13 | 0,8 |
| | Итого | | 8,7 | 25,5 | 41,8 | 470,8 | 1,15 | 0,23 | 21,52 | 139,44 | 4,39 |
| Обед | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|-------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| 29 | Салат картофельный с соевыми огурцами | 60 | 0,8 | 4,6 | 5,8 | 64,2 | 0,22 | 0,07 | 14,10 | 21,70 | 0,70 |
| 47 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 3,1 | 4,5 | 17,8 | 133,6 | 0,35 | 0,31 | 18,10 | 51,90 | 2,70 |
| 69 | Кнели из говядины с маслом | 100/5 | 18,4 | 9,7 | 6,1 | 183,5 | 0,05 | 0,09 | 0,55 | 63,70 | 2,70 |
| 101 | Овощи в молочном соусе | 150 | 3,5 | 3,6 | 14,0 | 102,0 | 0,52 | 0,14 | 24,50 | 39,70 | 0,67 |
| 146 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60,0 | 0,08 | 0,02 | 2,90 | 8,05 | 0,91 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 17,1 | 88,4 | 0 | 0 | 0,07 | 13 | 0,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 40,2 | 0,1 | 0,04 | 0 | 6,6 | 0,9 |
| | Итого обед | | 30,9 | 23,3 | 93,2 | 706,0 | 1,32 | 0,9 | 60,22 | 204,65 | 9,38 |
| | Итого за день | | 39,6 | 48,8 | 135,0 | 1176,8 | 2,47 | 1,13 | 81,74 | 344,09 | 13,77 |

10 день

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|-------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| 8 | Салат из моркови с яблоками, изюмом | 60 | 0,6 | 3,0 | 14,2 | 79,1 | 0,66 | 0,03 | 10,98 | 96,06 | 0,69 |
| 105 | Вареники ленивые с маслом | 150/5 | 21,7 | 17,5 | 21,9 | 339,5 | 0,11 | 0,11 | 0,78 | 199,90 | 1,10 |
| 271 | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60,0 | 0 | 0,09 | 0 | 4,54 | 0,75 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 17,1 | 88,4 | 0 | 0 | 0,07 | 13 | 0,8 |
| | Итого | | 25,8 | 21,0 | 68,4 | 567,0 | 0,77 | 0,23 | 11,83 | 313,5 | 3,34 |

Обед

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|
| 25 | Салат картофельный с зеленым горошком | 60 | 1,3 | 8,4 | 7,0 | 107,6 | 0,24 | 0,07 | 18,93 | 10,59 | 0,38 |
| 43 | Рассольник со сметаной | 200 | 2,0 | 5,6 | 11,2 | 104,2 | 0,03 | 0,08 | 29,3 | 51,8 | 0,96 |
| 88 | Котлета рыбная «Нептун» | 80 | 10,2 | 10,4 | 7,9 | 165,5 | 0,07 | 0,10 | 11,40 | 45,20 | 2,98 |
| 95 | Капуста тушеная в молочном соусе | 150 | 5,3 | 8,7 | 11,3 | 132,2 | 0,10 | 0,06 | 1,3 | 99,63 | 1,91 |
| 158 | Напиток «здоровье» | 200 | 0,1 | 0,1 | 23,89 | 89,8 | 0,01 | 0 | 22,68 | 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 | 20 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 40,2 | 0,1 | 0,04 | 0 | 6,6 | 0,9 |
| | Бананы свежие | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 89,0 | 0,04 | 0,05 | 10 | 8 | 0,6 |
| | Итого обед | | 25,2 | 34,1 | 106,9 | 816,9 | 0,59 | 0,40 | 93,68 | 239,08 | 8,96 |
| | Итого за день | | 51,0 | 55,1 | 175,3 | 1383,9 | 10,32 | 0,63 | 105,51 | 552,58 | 12,3 |

Плдень

| | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------|-----|-----|-----|------|-------|------|------|------|-------|------|
| 6 | Салат овощной | 60 | 0,7 | 8,9 | 4,8 | 98,3 | 0,34 | 0,36 | 11,1 | 12,36 | 0,37 |
| 133 | Макаронник | 150 | 8,1 | 5,9 | 40,1 | 238,4 | 0,06 | 0,12 | 0,78 | 89,58 | 1,29 |
| 148 | Кофейный напиток | 200 | 2,7 | 2,8 | 22,4 | 153,0 | 0,02 | 0,02 | 0,65 | 64,40 | 0,33 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 17,1 | 88,4 | 0 | 0 | 0,07 | 13 | 0,8 |

| | Итого | 14,7 | 18,1 | 84,4 | 578,1 | 0,42 | 0,50 | 12,6 | 179,34 | 2,79 |
|-----|---|-------------|-------------|--------------|----------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | | Обед | | | | | |
| 30 | Винегрет овощной | 75 | 7,4 | 6,3 | 91,1 | 0,18 | 0,03 | 12,30 | 25,6 | 0,51 |
| 41 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/10 | 1,9 | 8,3 | 91,4 | 0,45 | 0,1 | 30,1 | 52,4 | 1,02 |
| 63 | Гуляш | 80/80 | 11,2 | 3,2 | 105,6 | 0,35 | 0,23 | 6,20 | 77,4 | 4,94 |
| 92 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 21,9 | 163,5 | 0,09 | 0,16 | 19,2 | 90,5 | 0,91 |
| 151 | Кисель из яблок с клюквой | 200 | 0 | 29,4 | 112,0 | 0,01 | 0,01 | 43,50 | 9,12 | 0,66 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 88,4 | 0 | 0 | 0,07 | 13 | 0,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,54 | 0,28 | 40,2 | 0,1 | 0,04 | 0 | 6,6 | 0,9 |
| | Итого обед | 23,7 | 25,9 | 97,0 | 716,4 | 1,18 | 0,58 | 111,37 | 274,62 | 9,74 |
| | Итого за день | 38,4 | 44,0 | 181,4 | 1294,5 | 1,60 | 1,08 | 123,97 | 453,96 | 12,53 |
| | | | | | 12день | | | | | |
| | | | | | Завтрак | | | | | |
| 13 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,2 | 4,9 | 84,5 | 0,22 | 0,03 | - | 46,7 | 0,59 |
| 127 | Каша ячневая молочная с маслом | 150 | 5,1 | 6,3 | 179,7 | 0,03 | 0,10 | 0,85 | 70,1 | 3,62 |
| 146 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 60,6 | 0,08 | 0 | 2,90 | 8,05 | 0,91 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 88,4 | 0 | 0 | 0,07 | 13 | 0,8 |
| | Бананы свежие | 100 | 1,5 | 0,1 | 89,0 | 0,04 | 0,05 | 10 | 8 | 0,6 |
| | Итого | 11,3 | 11,8 | 91,9 | 501,6 | 0,37 | 0,18 | 13,82 | 145,85 | 6,52 |
| | | | | | Обед | | | | | |
| 35 | Салат «Сахалинский» | 60 | 0,5 | 3,6 | 40,0 | 0,21 | 0,03 | 7,04 | 30,5 | 7,50 |
| 39 | Борщ из капусты с картофелем со сметаной | 200/10 | 1,8 | 5,3 | 101,6 | 0,39 | 0,10 | 24,90 | 48,2 | 1,65 |
| 64 | Печень по-строгановски | 80/80 | 10,9 | 10,9 | 156,0 | 12,44 | 0,49 | 52,90 | 59,0 | 10,61 |
| 94 | Рис припущенный | 150 | 3,5 | 5,6 | 225,0 | 0,06 | 0,18 | 0 | 16,01 | 1,20 |
| 151 | Кисель из яблок с клюквой | 200 | 0 | 0 | 112,0 | 0,01 | 0,01 | 43,5 | 9,12 | 0,66 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 88,4 | 0 | 0 | 0,07 | 13 | 0,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,54 | 0,28 | 40,2 | 0,1 | 0,04 | 0 | 6,6 | 0,9 |
| | Итого обед | 23,0 | 26,9 | 112,3 | 803,4 | 13,21 | 0,85 | 128,41 | 182,43 | 23,33 |
| | Итого за день | 34,3 | 38,7 | 204,2 | 1305,0 | 13,58 | 1,03 | 142,23 | 328,28 | 29,85 |