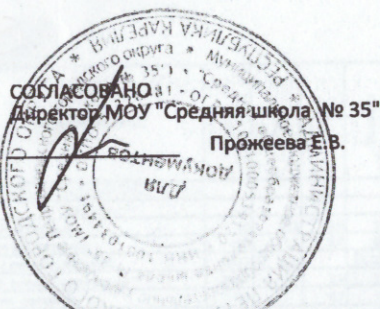




УТВЕРЖДАЮ
директор ЗАО "Соцпитсервис"
Федулин Р.А.

Примерное меню рационов для обучающихся общеобразовательных учреждений
в соответствии с рекомендациями Роспотребнадзора Российской Федерации МР 2.4.0179-20 от 18 мая 2020 г.
Возрастная категория 7-11 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 года

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				Молочные	Творог	Сметана	Сыр	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Яйца	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Мука	Крупы, бобовые	Макарон. изд.	Масло сем.	Масло растит.	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты сах.	Фрукты сир.	Сок	Напитки	Чай	Сахар																														
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe																																																						
1 НЕДЕЛЯ																																																																				
ПОНЕДЕЛЬНИК																																																																				
Завтрак																																																																				
302	Каша гречневая молочная	200	7,0	6,7	37,7	239,0	0,24	1,3	45,5	0,24	126,0	221,0	94,0	2,90	100												50		5								5																															
685	Чай с сахаром	200	0,2		10,0	40,0		0,1				5,3	8,2	4,4	0,70																					1	10																															
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/30	3,6	0,8	22,5	112,5	0,05			0,02	12,2	38,8	13,5	0,76											15	30																																										
	Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0			50,0	0,01	1,2	1,9		0,02															10																																							
	Сыр	15	4,0	4,3		54,7	0,01	0,2	36,0	0,04	150,0	81,0	7,5	0,16				15																100																																		
	Фрукт (яблоко)	100	0,2		10,2	41,6	0,03	5,0		0,01	16,0	11,0	9,0	1,50																			100	0	0	0	1																															
	Итого:		15,0	20,0	80,5	362,8	0,33	6,6	131,5	0,32	310,7	361,9	128,4	6,04	100	0	0	15	0	0	0	0	0	15	30	0	50	0	15	0	0	0	100	0	0	0																																
Обед																																																																				
50	Салат из свеклы с яйцом, раст. маслом	70	1,8	5,2	5,3	75,0	0,02	4,7	22,0	0,02	25,2	29,2	12,3	0,62									10																																													
134	Суп крестьянский	250	2,2	5,0	14,9	114,0	0,05	2,0	30,0	0,05	31,7	54,0	21,2	0,58			5											10			4	57																																				
451	Котлета мясная	100	14,0	11,5	14,7	218,5	0,12		21,0	0,13	61,4	74,7	15,1	0,92	25			75								28				5		25	50																																			
534	Капуста тушеная	150	3,5	4,6	15,9	133,4	0,06	12,7	39,0	0,08	93,0	64,0	21,0	0,86																					20		10																															
639	Компот из сухофруктов	200	0,5		28,0	114,0	0,02			0,01	17,3	19,7	9,7	0,42										30	45																																											
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/45	5,9	1,5	37,6	187,5	0,10			0,03	20,1	64,5	22,5	1,27										30	73	0	10	0	5	15	25	297	0	20	0	0	0	10																														
	Итого:		27,9	27,8	115,6	842,4	0,37	19,4	112,0	0,32	248,7	306,1	101,8	4,67	25	0	5	0	75	0	0	0	0	10	30	73	0	10	0	5	15	25	297	100	20	0	0	1																														
	Всего за день 1/2		42,9	47,8	196,1	1405,2	0,70	26,0	243,5	0,64	559,4	668,0	230,2	10,71	125	0	5	15	75	0	0	0	0	10	45	103	0	60	0	20	15	25	297	100	20	0	0	1																														
ВТОРНИК																																																																				
Завтрак																																																																				
340	Омлет натуральный	150	14,7	16,1	3,7	219,0	0,09	0,5	32,0	0,47	142,0	194,9	18,3	1,03	45									116																																												
693	Какао с молоком	200	4,0	3,2	21,0	129,0	0,04	2,0	33,0	0,17	137,0	105,0	15,8	0,09	100										15	30											4	10																														
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/30	3,6	0,8	22,5	112,5	0,05			0,02	12,2	38,8	13,5	0,76																																																						
	Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0			50,0	0,01	1,2	1,9		0,02																																																						
	Фрукт (банан)	100	2,0		16,7	74,8	0,04	10,0	12,0	0,01	12,0	28,0	25,3	0,40																				100	0	0	4	10																														
	Итого:		24,3	28,3	54,5	610,3	0,22	12,5	127,0	0,68	304,4	368,6	72,9	2,30	145	0	0	0	0	0	0	0	0	116	15	30	0	0	0	15	0	0	0	100	0	0	4																															
Обед																																																																				
39	Салат витаминный с раст. маслом	60	0,9	4,1	6,5	67,0	0,01	12,3		0,02	25,7	15,0	9,8	0,52																																																						
124	Щи из свежей капусты с картоф.	250	2,3	4,8	11,3	98,0	0,08	9,9	30,0	0,06	42,4	50,0	21,1	0,76			5																																																			
439	Печень тушеная	120	14,1	9,8	3,9	160,6	0,24	18,1	612,0	1,64	91,7	251,1	18,1	4,75			12			86																																																
516	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,3	35,4	212,0	0,12		30,0	0,05	41,0	60,1	24,6	0,79																																																						
631	Компот из ягод	200	0,2		24,3	98,0					4,0	2,8	2,0	0,24																																																						
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/45	5,9	1,5	37,6	187,5	0,10			0,03	20,1	64,5	22,5	1,27										30	45																																											
	Итого:		28,9	25,5	119,0	823,1	0,55	40,3	672,0	1,80	224,9	443,5	98,1	8,33	0	0	17	0	0	86	0	0	0	30	45	8	0	52	10	9	30	129	30	0	0	0	0																															
	Всего за день 2/2		53,2	53,8	173,5	1433,4	0,77	52,8	799,0	2,48	529,3	812,1	173,0	10,63	145	0	17	0	0	86	0	0	0	116	45	75	8	0	52	25	9	30	129	130	0	0	4	0																														

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					Магний	Кальций	Селен	Железо	Цинк	Свинец
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe							
СРЕДА																					
Завтрак																					
388	Биточки рыбные	90	12,1	8,5	15,5	187,0	0,10	0,9		0,18	54,6	168,0	30,6	1,06	23						
520	Пюре картофельное	150	3,2	5,6	24,6	158,0	0,14	3,0	30,0	0,12	69,5	96,7	33,5	1,20	23						
686	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2		10,2	42,0		2,9		0,01	5,3	8,2	4,4	0,70							
	Хлеб ржаной, пшеничный	25/30	4,4	1,0	27,5	137,0	0,07			0,03	16,3	51,7	18,0	0,92							
	Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0			50,0	0,01	1,2	1,9		0,02							
	Итого:		19,9	23,3	77,9	599,0	0,31	6,8	80,0	0,30	146,9	326,5	86,5	3,90	46	0	0	0	0	1	
Обед																					
43	Салат из св. капусты с раст. маслом	60	0,8	4,0	5,5	63,0	0,01	20,1		0,02	31,0	16,2	8,7	0,37							
139	Суп картофельный с горохом	250	5,3	4,7	20,0	144,0	0,23	15,2	23,0	0,08	43,8	109,4	40,3	1,72	21						
461	Тефтели мясные в соусе	150	8,3	11,0	9,8	172,0	0,04	1,8	44,0	0,07	16,3	84,8	15,7	0,49							
541	Рагу овощное	150	2,7	5,8	16,7	132,0	0,09	20,7	48,0	0,08	52,2	71,0	33,3	0,94							
631	Компот из свежих фруктов	200	0,2		27,8	112,0	0,03	3,0			18,6	29,7	9,7	0,42							
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/45	5,9	1,5	37,6	187,5	0,10			0,03	20,1	64,5	22,5	1,27	21	0	0	0	64	0	
	Итого:		23,2	27,0	131,8	810,5	0,50	60,8	115,0	0,28	182,0	375,6	130,2	5,21	67	0	0	0	64	0	
	Всего за день/3/		43,1	50,3	209,7	1409,5	0,81	67,6	195,0	0,63	254,2	765,4	216,7	9,11	113	0	0	0	128	0	
ЧЕТВЕРГ																					
Завтрак																					
366	Запеканка из творога с мол. сгущ.	150	19,7	14,5	33,5	343,3	0,07	0,8	95,0	0,33	293,3	388,5	32,1	0,72	78	112	5				
685	Чай с сахаром	200	0,2		10,0	40,0		0,1			5,3	8,2	4,4	0,70							
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/30	3,6	0,8	22,5	112,5	0,05			0,02	12,2	38,8	13,5	0,76							
	Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0			50,0	0,01	1,2	1,9		0,02							
	Фрукт (мандарин)	100	0,5		9,3	39,0	0,03	23,0		0,01	31,3	15,3	8,7	0,90	78	112	5	0	0	0	
	Итого:		24,0	23,5	75,4	609,8	0,15	23,9	145,0	0,37	343,3	452,7	56,7	3,10	156	112	10	0	0	0	
Обед																					
16	Салат из соевых бобов с раст. маслом	60	0,6	3,1	3,3	36,0		3,0			14,0	14,4	8,4	0,36							
110	Борщ из свеклы с картоф.	250	2,2	5,1	14,0	110,7	0,05	15,4	30,0	0,05	42,9	55,5	22,9	1,00							
492	Плов из мяса птицы	240	18,0	15,5	43,9	396,6	0,02	7,5	32,0	0,27	52,8	200,2	41,8	1,63							
	Сок	200	1,2		23,8	99,0	0,02	6,6		0,03	20,1	64,5	22,5	1,27							
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/45	5,9	1,5	37,6	187,5	0,10			0,03	20,1	64,5	22,5	1,27	0	0	5	0	0	0	
	Итого:		26,9	25,2	120,6	829,8	0,19	32,5	62,0	0,37	145,6	352,6	102,2	4,46	78	112	10	0	0	0	
	Всего за день/4/		50,9	48,7	196,0	1499,4	0,54	54,4	207,0	0,74	488,9	805,3	160,9	7,56	156	112	10	0	0	0	
ПЯТНИЦА																					
Завтрак																					
333	Макаронные изделия с сыром	180	11,5	13,4	36,0	308,0	0,14	0,3	93,0	0,10	311,9	267,0	35,1	0,78							
685	Чай с молоком	200	1,7	1,2	12,5	67,6	0,02	0,7	10,0	0,08	63,6	90,8	10,0	0,62	50						
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/30	3,6	0,8	22,5	112,5	0,05			0,02	12,2	38,8	13,5	0,76							
	Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0			50,0	0,01	1,2	1,9		0,02							
	Фрукт (яблоко)	100	0,2		10,2	41,6	0,03	5,0		0,01	16,0	11,0	9,0	1,50	50	0	0	25	0	0	
	Итого:		17,0	23,6	81,3	604,7	0,24	6,0	153,0	0,22	404,9	369,5	67,6	3,68	100	0	0	25	0	0	
Обед																					
39	Салат витаминный с раст. маслом	60	0,9	4,1	6,5	67,0	0,01	12,3		0,02	25,7	15,0	9,8	0,52							
160	Суп молочный с крупой	250	5,0	5,2	19,6	145,2	0,08	1,3	80,0	0,20	225,0	125,0	16,4	0,21	125						
369	Рыба отварная	100	10,7	3,8	2,9	90,6	0,10	1,6		0,18	35,8	228,0	18,6	0,72							
518	Картофель отварной	150	3,0	5,2	25,4	160,0	0,18	2,0	40,0	0,11	43,2	88,0	24,2	1,38							
639	Компот из фруктов	200	1,2		29,2	122,0	0,02			0,01	17,3	19,7	9,7	0,42							
	Хлеб ржаной, пшеничный	35/45	6,2	1,6	40,2	200,0	0,10			0,03	20,1	64,5	22,5	1,27	125	0	0	0	0	0	
	Итого:		27,0	19,9	124,8	784,8	0,49	17,2	70,0	0,55	367,1	540,2	101,2	4,52	175	0	0	25	0	0	
	Всего за день/5/		44,0	43,5	206,1	1389,5	0,73	23,2	223,0	0,77	772,0	909,7	168,8	8,20	331	0	0	25	0	0	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				Мошоко	Творог	Сметана	Сыр	Масло	Субпродукты	Нут	Рыба	Яйцо	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Нут	Крупа, бобовые	Макарон.кар.	Масло слив.	Масло растит.	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты, явг.	Фрукты суш.	Сок	Молоко	Чай	Сахар		
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe																										
2 НЕДЕЛЯ																																								
ПОНЕДЕЛЬНИК																																								
Завтрак																																								
302	Каша пшеничная молочная	200	7,2	6,6	38,0	240,2	0,18	1,2	90,0	0,16	129,2	196,0	23,6	1,82	101													40		5								1	10	
685	Чай с сахаром	200	0,2		10,0	40,0		0,1				5,3	8,2	4,4	0,70									15	30															
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/30	3,6	0,8	22,5	112,5	0,05			0,02	12,2	38,8	13,5	0,76														10												
	Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0			50,0	0,01	1,2	1,9		0,02																										
	Сыр	15	4,0	4,3		54,7	0,01	0,2	36,0	0,04	150,0	81,0	7,5	0,16				15																						
	Фрукт (яблоко)	100	0,2		10,2	41,6	0,03	5,0		0,01	16,0	11,0	9,0	1,80										15	30	0	40	0	15	0	0	0	100	0	0	0	0	1	15	
	Итого:		15,2	19,9	80,8	564,0	0,27	6,5	176,0	0,24	313,9	336,9	58,0	4,76	101	0	0	15	0	0	0	0	0	15	30	0	40	0	15	0	0	0	100	0	0	0	0			
Обед																																								
	Огурцы свежие в нарезке	60	0,4		1,7	8,0	0,01	6,0		0,02	14,0	24,6	8,4	0,36																										
124	Щи из свеклы с картоф.	250	2,3	4,8	11,3	98,0	0,08	9,9	30,0	0,06	42,4	50,0	21,1	0,78			5																							
451	Биточки мясные	100	14,0	11,5	14,7	218,5	0,12		21,0	0,13	61,4	74,7	15,1	0,92	25				75																					
520	Пюре картофельное	150	3,2	5,6	24,6	158,0	0,14	3,0	30,0	0,12	69,5	96,7	33,5	1,20	23																									
639	Компот из яблок	200	0,4		29,0	116,8	0,04			0,01	27,3	39,7	9,7	0,42																										
	Хлеб ржаной, пшеничный	35/45	6,2	1,6	40,2	200,0	0,10			0,03	20,1	64,5	22,5	1,27										35	45															
	Итого:		26,5	29,5	126,2	799,3	0,49	18,9	81,0	0,37	234,7	350,2	110,3	4,93	48	0	5	0	75	0	0	0	0	35	75	0	40	0	25	6	158	133	0	20	0	0	0	10		
	Всего за день/1/		41,7	49,4	207,0	1363,3	0,76	25,4	257,0	0,61	548,6	687,1	168,3	9,69	149	0	5	15	75	0	0	0	0	50	105	0	40	0	25	6	158	133	100	20	0	0	1	25		
ВТОРНИК																																								
Завтрак																																								
340	Омлет с зеленым горошком	150	12,9	1,5	5,8	209,5	0,08	2,2	28,0	0,38	130,0	183,0	11,3	0,92	35																									
693	Какао с молоком	200	4,0	3,2	21,0	129,0	0,04	2,0	33,0	0,17	137,0	105,0	15,8	0,09	100																									
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/30	3,6	0,8	22,5	112,5	0,05			0,02	12,2	38,8	13,5	0,76																										
	Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0			50,0	0,01	1,2	1,9		0,02																										
	Фрукт (банан)	100	2,0		16,7	74,8	0,04	10,0	12,0	0,01	12,0	28,0	25,3	0,40																										
	Итого:		22,5	27,2	65,9	600,8	0,21	14,2	123,0	0,59	292,4	356,7	65,9	2,19	135	0	0	0	0	0	0	0	0	90	15	30	0	0	0	15	0	0	30	100	0	0	4	0	10	
Обед																																								
43	Салат из св. капусты с раст. маслом	60	0,8	4,0	5,5	63,0	0,01	23,1		0,02	31,0	16,2	8,7	0,37																										
142	Суп рыбный	250	4,4	4,6	18,8	136,0	0,13	18,3	34,0	0,14	28,6	95,0	15,8	1,16																										
437	Гуляш из говядины	150	11,9	8,7	6,2	149,7	0,15	4,7	49,5	0,27	40,5	127,2	22,7	1,85					119																					
511	Рис отварной	150	3,8	5,2	38,2	214,8	0,03		36,0	0,02	32,7	82,2	28,6	0,77																										
	Сок	200	1,2		23,8	99,0	0,02	6,6			15,8	18,0	7,2	0,20																										
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/40	5,6	1,4	35,0	175,0	0,09			0,03	19,0	60,3	21,0	1,19										30	40															
	Итого:		27,7	23,9	127,5	837,5	0,43	52,7	119,5	0,48	167,6	398,9	104,0	5,54	135	0	0	0	119	0	0	36	0	30	40	6	53	0	8	10	100	118	0	0	0	0	0	1		
	Всего за день/2/		50,2	51,1	193,4	1438,3	0,64	66,9	229,5	1,07	460,0	755,6	169,9	7,73	135	0	0	0	119	0	0	36	90	45	70	6	53	0	23	10	100	148	100	0	200	4	0	11		
СРЕДА																																								
Завтрак																																								
302	Каша овсяная (геркулес) молочная	200	7,3	6,7	37,3	239,0	0,26	1,3	63,0	0,20	147,0	233,0	34,6	1,68	106																									
685	Чай с сахаром	200	0,2		10,0	40,0		0,1				5,3	8,2	4,4	0,70																									
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/30	3,6	0,8	22,5	112,5	0,05			0,02	12,2	38,8	13,5	0,76																										
	Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0			50,0	0,01	1,2	1,9		0,02																										
	Сыр	15	4,0	4,3		54,7	0,01	0,2	36,0	0,04	150,0	81,0	7,5	0,16				15																						
	Фрукт (апельсин)	100	0,2		9,7	39,6	0,02	23,0		0,20	31,3	15,3	8,7	0,90																										
	Итого:		15,3	20,0	79,6	560,8	0,34	24,6	148,0	0,47	347,0	578,3	68,7	4,22	106	0	0	15	0	0	0	0	0	15	30	0	31	0	15	0	0	0	100	0	0	0	1	15		
Обед																																								
50	Салат из свеклы с раст.мас., яйцом	80	1,8	5,2	4,6	72,4	0,02	4,7	22,0	0,02	25,2	29,2	12,3	0,62																										
139	Суп картофельный с горохом	250	5,5	4,7	20,0	145,0	0,23	15,2	28,0	0,08	43,8	109,4	40,3	1,82																										

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				Моносах.	Тяжелог.	Сметана	Сыр	Моло	Субпродукты	Птица	Рыба	Яйца	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Мясо	Нутри, бобовые	Мягкостеж. мяс.	Масло слив.	Масло растит.	Корнефеве	Овощи, зелень	Фрукты сал.	Фрукты суш.	Солн.	Кисл.	Чай	Сахар	
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe																									
	ЧЕТВЕРГ																																						
	Завтрак																																						
366	Запеканка из творога с мол.сущ.	150	19,7	14,5	33,5	343,3	0,07	0,8	95,0	0,33	293,3	388,5	32,1	0,72	78	112	5						3		5	10			3										2
685	Чай с сахаром	200	0,2		10,0	40,0		0,1			5,3	8,3	4,4	0,70																								1	10
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/30	3,6	0,8	22,5	112,5	0,05			0,02	12,2	38,8	13,5	0,76									15	30															
	Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0			50,0	0,01	1,2	1,9		0,02														10											
	Фрукт (яблоко)	100	0,2		10,2	40,8	0,03	5,0			16,0	11,0	9,0	1,50																			100						
	Итого:		23,7	23,5	76,3	611,6	0,15	5,9	145,0	0,36	328,0	448,5	59,0	5,70	78	112	5	0	0	0	0	3	15	35	10		0	0	13	0	0	0	100	0	0	0	0	1	12
	Обед																																						
	Огурцы свежие в нарезке	60	0,4		1,7	8,0	0,01	6,0		0,02	14,0	24,6	8,4	0,36																									
110	Борщ из свежей капусты с картоф.	250	2,2	5,1	14,0	110,7	0,05	15,4	30,0	0,05	42,9	55,5	22,3	1,00			5											5			20		60						
493	Кура, тушенная в соусе	120	10,4	7,5	6,0	133,3	0,12		18,0	0,13	61,4	74,7	15,1	1,32											2		2	5					17						
506	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	6,5	44,0	270,0	0,29		30,0	0,14	17,3	207,5	118,7	4,57													62	5											
639	Компот из сухофруктов	200	0,5		28,0	114,0	0,02			0,01	17,3	19,7	9,7	0,42																					20			10	
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/45	5,9	1,5	37,6	187,5	0,10			0,03	20,1	64,5	22,5	1,27									30	45															
	Итого:		26,8	20,6	129,3	829,5	0,55	21,4	78,0	0,38	173,0	446,5	196,7	8,94	0	0	5	0	0	0	90	0	0	30	45	2	62	0	12	5	20	168	0	20	0	0	0	8	10
	Всего за день/4/		50,5	44,1	205,6	1439,1	0,70	27,3	223,0	0,74	501,0	895,0	235,7	12,64	78	112	10	0	0	0	90	0	3	45	80	12	62	0	25	5	20	168	100	20	0	0	1	22	
	ПЯТНИЦА																																						
	Завтрак																																						
451	Котлета мясная	90	14,0	11,5	14,7	218,5	0,12		21,0	0,13	61,4	74,7	15,1	0,92	22				67					25					6										
541	Рагу овощное	150	2,7	5,8	16,7	132,0	0,09	20,7	48,0	0,08	52,2	71,0	33,3	0,94														5			43	108							
686	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2		10,2	42,0		2,9		0,01	5,3	8,2	4,4	0,70																							1	10	
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	3,8	1,1	25,0	125,0	0,07			0,03	13,6	43,0	15,0	0,81									20	30															
	Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0			50,0	0,01	1,2	1,9		0,02															10										
	Итого:		20,7	26,6	66,7	599,5	0,28	23,6	119,0	0,26	133,7	198,8	47,2	3,39	22	0	0	0	67	0	0	0	20	55	0	0	0	15	6	43	108	7	0	0	0	0	1	10	
	Обед																																						
43	Салат из св. капусты с раст. маслом	60	0,8	4,0	5,5	63,0	0,01	20,1		0,02	31,0	16,2	8,7	0,37															4			55							
132	Рассольник ленинградский	250	3,1	4,8	20,5	138,0	0,10	14,3	39,0	0,07	24,5	69,8	27,4	0,78			5										5				75	30							
374	Рыба, тушенная с овощами	120	10,7	5,7	7,4	124,0	0,09	4,7		0,11	47,6	148,8	28,5	0,59							122								5										
320	Пюре картофельное	150	3,2	5,6	24,6	158,0	0,14	3,0	30,0	0,12	69,5	96,7	33,5	1,20	23													5			128								
639	Компот из кураги	200	1,2		29,2	122,0	0,02			0,01	17,3	19,7	9,7	0,42																				20			10		
	Хлеб ржаной, пшеничный	35/45	6,2	1,6	40,2	200,0	0,10			0,03	20,1	64,5	22,5	1,27									35	45															
	Итого:		25,2	21,7	127,4	806,0	0,46	42,1	69,0	0,36	210,0	413,7	130,3	4,63	23	0	5	0	0	0	0	122	0	35	45	0	5	0	10	9	203	121	0	20	0	0	0	1	
	Всего за день/5/		45,9	48,3	194,1	1399,5	0,74	65,7	175,0	0,62	943,7	612,5	177,5	8,02	45	0	5	0	67	0	0	122	0	35	100	0	5	0	25	15	246	229	7	20	0	0	1	20	
	Всего за 10 дней		468,2	477,4	1379,1	14097,7	7,30	475,9	3409,0	10,46	5032,1	7854,0	1907,1	98,6	1103	224	67	70	400	172	202	339	232	480	874	50	359	114	241	91	1170	1646	914	100	400		8	7,5	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,3	30,5	56,2																																		