

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУСОШ №1
им.К.Г. Мохова р.п. Башмаково
Н.А. Кутырчева

**Цикличное сбалансированное десятидневное меню
на осенне-зимний период
для обеспечения горячим питанием (завтрак, бесплатный обед) детей 7-11 лет
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы №1
имени Героя Советского Союза Константина Григорьевича Мохова
р.п. Башмаково Башмаковского района Пензенской области
на 2023-2024 учебный год.**

Первая неделя: понедельник

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|------------------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | | | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5.8 | 8.5 | 28.5 | 213.7 | 0.51 | 0.06 | 0.12 | 0.04 | 0.10 | 108.65 | 94.27 | 16.37 | 0.36 | 182.97 | 8.82 | 0.00 | 0.01 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/20/1 | 0.2 | 0.0 | 19.8 | 79.8 | 0.04 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 12.11 | 7.42 | 5.58 | 0.74 | 25.94 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 430 | 2008 |
| БАТОН | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | 0.00 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 5.70 | 19.50 | 3.90 | 0.30 | 27.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 451 | 8.2 | 9.4 | 63.7 | 372.1 | 0.55 | 0.09 | 0.14 | 0.04 | 0.10 | 126.45 | 121.18 | 25.85 | 1.39 | 236.51 | 8.82 | 0.00 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 8.2 | 9.4 | 63.7 | 372.1 | 0.55 | 0.09 | 0.14 | 0.04 | 0.10 | 126.45 | 121.18 | 25.85 | 1.39 | 236.51 | 8.82 | 0.00 | 0.01 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.3 | 5.94 | 0.02 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 13.66 | 24.94 | 8.31 | 0.59 | 83.74 | 1.78 | 0.00 | 0.01 | | 2008 |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ | 250 | 5.3 | 12.3 | 1.4 | 137.9 | 0.56 | 0.06 | 0.12 | 0.23 | 0.00 | 16.21 | 48.18 | 10.51 | 0.71 | 124.76 | 2.04 | 0.00 | 0.01 | 112 | 2011 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 12.8 | 22.0 | 18.9 | 324.4 | 0.48 | 0.15 | 0.22 | 0.16 | 0.00 | 29.00 | 175.98 | 46.04 | 2.00 | 302.04 | 2.74 | 0.00 | 0.01 | 311 | 2008 |
| НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 200/20/17 | 0.2 | 0.0 | 20.7 | 84.7 | 4.18 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.93 | 3.61 | 3.42 | 0.05 | 35.38 | 0.35 | 0.00 | 0.00 | 436 | 2008 |
| ХЛЕБ "НОВЫЙ" | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 25.20 | 9.90 | 0.60 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| БАНАН | 200 | 3.0 | 1.0 | 42.0 | 192.0 | 20.00 | 0.08 | 0.10 | 0.05 | 0.00 | 16.00 | 56.00 | 84.00 | 1.20 | 696.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 927 | 24.0 | 35.6 | 99.6 | 818.3 | 31.16 | 0.35 | 0.49 | 0.45 | 0.00 | 93.70 | 333.92 | 162.19 | 5.14 | 1 280.63 | 6.91 | 0.00 | 0.03 | | |
| Всего за день: | | 24.0 | 35.6 | 99.6 | 818.3 | 31.16 | 0.35 | 0.49 | 0.45 | 0.00 | 93.70 | 333.92 | 162.19 | 5.14 | 1 280.63 | 6.91 | 0.00 | 0.03 | | |

Первая неделя: вторник

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|----------------------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | | | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 8.9 | 10.2 | 59.0 | 363.9 | 0.69 | 0.14 | 0.18 | 0.05 | 0.10 | 177.59 | 259.99 | 39.26 | 1.07 | 304.65 | 12.00 | 0.02 | 0.04 | 184 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/20/1 | 0.2 | 0.0 | 19.8 | 79.8 | 0.04 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 12.11 | 7.42 | 5.58 | 0.74 | 25.94 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 429 | 2008 |
| БАТОН | 30 | 2.2 | 0.8 | 15.0 | 76.2 | 0.00 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 5.13 | 17.55 | 3.51 | 0.27 | 27.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 451 | 11.3 | 11.0 | 93.7 | 520.0 | 0.73 | 0.17 | 0.20 | 0.05 | 0.10 | 194.82 | 284.95 | 48.35 | 2.08 | 358.19 | 12.00 | 0.02 | 0.04 | | |
| Всего за день: | | 11.3 | 11.0 | 93.7 | 520.0 | 0.73 | 0.17 | 0.20 | 0.05 | 0.10 | 194.82 | 284.95 | 48.35 | 2.08 | 358.19 | 12.00 | 0.02 | 0.04 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 14.4 | 15.00 | 0.04 | 0.02 | 0.10 | 0.00 | 8.40 | 15.60 | 12.00 | 0.60 | 174.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ | 250 | 6.6 | 7.7 | 9.8 | 134.8 | 7.94 | 0.10 | 0.16 | 0.20 | 0.00 | 29.90 | 78.24 | 23.03 | 1.31 | 427.29 | 4.96 | 0.00 | 0.02 | 99 | 2011 |
| ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ | 150 | 15.4 | 5.7 | 32.2 | 241.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 0.09 | 14.48 | 0.88 | 3.09 | 0.01 | 1.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 131 | 2011 |
| ТЕФТЕЛИ ДОМАШНИЕ | 100 | 7.8 | 28.5 | 9.7 | 326.5 | 0.00 | 0.24 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 16.20 | 73.85 | 18.00 | 0.90 | 148.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 271 | 2011 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 200/24/10 | 0.1 | 0.0 | 23.5 | 96.1 | 1.54 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 12.56 | 1.90 | 2.96 | 0.09 | 17.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 436 | 2008 |
| ХЛЕБ "НОВЫЙ" | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 25.20 | 9.90 | 0.60 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 113 | 0.4 | 0.4 | 10.8 | 51.8 | 4.54 | 0.03 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 16.36 | 11.25 | 8.18 | 2.25 | 315.81 | 2.27 | 0.00 | 0.01 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 937 | 33.2 | 42.7 | 103.3 | 936.5 | 29.02 | 0.46 | 0.27 | 0.33 | 0.09 | 104.79 | 206.92 | 77.16 | 5.75 | 1 122.7₁ | 8.43 | 0.00 | 0.04 | | |
| Всего за день: | | 33.2 | 42.7 | 103.3 | 936.5 | 29.02 | 0.46 | 0.27 | 0.33 | 0.09 | 104.79 | 206.92 | 77.16 | 5.75 | 1 122.7₁ | 8.43 | 0.00 | 0.04 | | |

Первая неделя: среда

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|-------------------------|--------|--------|-------------|------------------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | | | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С | 200/20/3 | 5.9 | 6.2 | 30.0 | 201.3 | 1.04 | 0.06 | 0.21 | 0.03 | 0.00 | 206.87 | 153.53 | 26.45 | 0.35 | 306.19 | 18.00 | 0.00 | 0.00 | 379 | 2011 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 35 | 2.3 | 5.0 | 15.5 | 116.0 | 0.00 | 0.03 | 0.01 | 0.04 | 0.08 | 6.30 | 20.45 | 3.90 | 0.31 | 28.35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 258 | 8.2 | 11.2 | 45.5 | 317.3 | 1.04 | 0.09 | 0.23 | 0.07 | 0.08 | 213.17 | 173.98 | 30.35 | 0.66 | 334.54 | 18.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 8.2 | 11.2 | 45.5 | 317.3 | 1.04 | 0.09 | 0.23 | 0.07 | 0.08 | 213.17 | 173.98 | 30.35 | 0.66 | 334.54 | 18.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.3 | 5.94 | 0.02 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 13.66 | 24.94 | 8.31 | 0.59 | 83.74 | 1.78 | 0.00 | 0.01 | | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И МЯСОМ | 250 | 7.4 | 5.7 | 13.3 | 133.8 | 6.60 | 0.13 | 0.18 | 0.20 | 0.00 | 23.55 | 91.89 | 26.38 | 1.45 | 561.30 | 5.92 | 0.00 | 0.03 | 101 | 2011 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ | 150 | 9.8 | 12.2 | 21.8 | 237.8 | 30.19 | 0.15 | 0.23 | 0.19 | 0.08 | 74.17 | 122.83 | 41.77 | 2.58 | 733.22 | 9.27 | 0.00 | 0.03 | 143 | 2011 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200/20/20 | 0.7 | 0.3 | 28.7 | 132.5 | 88.00 | 0.01 | 0.05 | 0.16 | 0.00 | 19.26 | 3.06 | 4.86 | 0.54 | 11.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 388 | 2011 |
| ХЛЕБ "НОВЫЙ" | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 25.20 | 9.90 | 0.60 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| МАНДАРИН | 100 | 0.8 | 0.0 | 7.5 | 38.0 | 38.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 35.00 | 17.00 | 11.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 830 | 21.4 | 18.3 | 87.9 | 621.5 | 168.73 | 0.45 | 0.50 | 0.57 | 0.08 | 172.54 | 284.92 | 102.22 | 5.86 | ¹ 428.1 6 | 16.97 | 0.00 | 0.08 | | |
| Всего за день: | | 21.4 | 18.3 | 87.9 | 621.5 | 168.73 | 0.45 | 0.50 | 0.57 | 0.08 | 172.54 | 284.92 | 102.22 | 5.86 | ¹ 428.1 6 | 16.97 | 0.00 | 0.08 | | |

Первая неделя: четверг

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|------------------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | | | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" | 200 | 8.6 | 11.8 | 49.5 | 339.5 | 0.69 | 0.17 | 0.18 | 0.05 | 0.10 | 158.60 | 215.13 | 62.00 | 1.56 | 328.56 | 14.41 | 0.00 | 0.02 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/20/1 | 0.2 | 0.0 | 19.8 | 79.8 | 0.04 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 12.11 | 7.42 | 5.58 | 0.74 | 25.94 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 429 | 2008 |
| БАТОН | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | 0.00 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 5.70 | 19.50 | 3.90 | 0.30 | 27.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 451 | 11.0 | 12.7 | 84.7 | 497.9 | 0.73 | 0.20 | 0.20 | 0.05 | 0.10 | 176.40 | 242.05 | 71.48 | 2.60 | 382.10 | 14.41 | 0.00 | 0.02 | | |
| Всего за день: | | 11.0 | 12.7 | 84.7 | 497.9 | 0.73 | 0.20 | 0.20 | 0.05 | 0.10 | 176.40 | 242.05 | 71.48 | 2.60 | 382.10 | 14.41 | 0.00 | 0.02 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0.8 | 6.1 | 4.3 | 76.0 | 5.54 | 0.02 | 0.02 | 0.12 | 0.00 | 16.07 | 23.32 | 10.40 | 0.48 | 164.93 | 2.10 | 0.00 | 0.01 | 51 | 2008 |
| РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ | 250 | 7.2 | 7.9 | 16.5 | 166.2 | 8.38 | 0.14 | 0.18 | 0.20 | 0.00 | 27.96 | 100.23 | 31.61 | 1.63 | 678.06 | 6.70 | 0.00 | 0.03 | 95 | 2011 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 6.7 | 7.4 | 30.1 | 213.5 | 0.00 | 0.10 | 0.03 | 0.02 | 0.08 | 44.64 | 174.51 | 62.26 | 1.61 | 210.22 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 304 | 2011 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 140 | 14.0 | 5.7 | 1.8 | 114.6 | 0.92 | 0.08 | 0.09 | 0.25 | 0.00 | 40.92 | 203.98 | 49.55 | 0.86 | 418.17 | 133.88 | 0.01 | 0.57 | 229 | 2011 |
| НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 200/20/13 | 0.1 | 0.0 | 20.4 | 83.0 | 3.22 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13.13 | 2.77 | 3.49 | 0.04 | 27.64 | 0.27 | 0.00 | 0.00 | 436 | 2008 |
| ХЛЕБ "НОВЫЙ" | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 25.20 | 9.90 | 0.60 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| ГРУША | 250 | 1.0 | 0.8 | 25.8 | 117.5 | 12.50 | 0.05 | 0.08 | 0.01 | 0.00 | 47.50 | 40.00 | 30.00 | 5.00 | 387.50 | 2.50 | 0.00 | 0.03 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 1113 | 32.1 | 28.0 | 113.9 | 841.8 | 30.56 | 0.45 | 0.42 | 0.60 | 0.08 | 197.11 | 570.01 | 197.22 | 10.22 | 1 925.21 | 145.45 | 0.01 | 0.64 | | |
| Всего за день: | | 32.1 | 28.0 | 113.9 | 841.8 | 30.56 | 0.45 | 0.42 | 0.60 | 0.08 | 197.11 | 570.01 | 197.22 | 10.22 | 1 925.21 | 145.45 | 0.01 | 0.64 | | |

Первая неделя: пятница

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | | | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200/20/3 | 6.3 | 6.6 | 28.8 | 202.2 | 1.04 | 0.05 | 0.22 | 0.03 | 0.00 | 211.87 | 161.69 | 34.78 | 0.75 | 338.17 | 18.00 | 0.00 | 0.00 | 382 | 2011 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 45/0/15 | 6.4 | 3.1 | 15.4 | 116.1 | 0.11 | 0.04 | 0.06 | 0.03 | 0.00 | 155.70 | 136.50 | 11.40 | 0.42 | 41.10 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 3 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 283 | 12.8 | 9.7 | 44.2 | 318.3 | 1.15 | 0.09 | 0.28 | 0.06 | 0.00 | 367.57 | 298.19 | 46.18 | 1.17 | 379.27 | 18.00 | 0.00 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 12.8 | 9.7 | 44.2 | 318.3 | 1.15 | 0.09 | 0.28 | 0.06 | 0.00 | 367.57 | 298.19 | 46.18 | 1.17 | 379.27 | 18.00 | 0.00 | 0.01 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.3 | 5.94 | 0.02 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 13.66 | 24.94 | 8.31 | 0.59 | 83.74 | 1.78 | 0.00 | 0.01 | | 2008 |
| БОРЩ С МЯСОМ | 250 | 8.1 | 8.9 | 14.8 | 172.9 | 13.99 | 0.13 | 0.20 | 0.18 | 0.00 | 47.34 | 102.75 | 33.34 | 1.91 | 630.79 | 8.09 | 0.00 | 0.03 | 62 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ | 150 | 6.6 | 5.2 | 40.5 | 235.3 | 0.00 | 0.08 | 0.04 | 0.02 | 0.08 | 23.19 | 58.00 | 9.18 | 1.09 | 79.95 | 2.58 | 0.01 | 0.01 | 309 | 2011 |
| КОТЛЕТА ОСОБАЯ | 100 | 10.1 | 14.5 | 9.7 | 210.1 | 0.00 | 0.10 | 0.09 | 0.00 | 0.00 | 16.20 | 91.85 | 19.80 | 0.90 | 192.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 285 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200/20/20 | 0.0 | 0.0 | 19.4 | 77.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.46 | 0.00 | 1.80 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2011 |
| ХЛЕБ "НОВЫЙ" | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 25.20 | 9.90 | 0.60 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| КИВИ | 120 | 1.0 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 950 | 28.5 | 29.4 | 101.0 | 775.1 | 19.93 | 0.37 | 0.36 | 0.21 | 0.08 | 115.75 | 302.75 | 82.33 | 5.09 | 1 026.38 | 12.45 | 0.01 | 0.06 | | |
| Всего за день: | | 28.5 | 29.4 | 101.0 | 775.1 | 19.93 | 0.37 | 0.36 | 0.21 | 0.08 | 115.75 | 302.75 | 82.33 | 5.09 | 1 026.38 | 12.45 | 0.01 | 0.06 | | |

Вторая неделя: понедельник

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | | | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 4.8 | 7.4 | 32.9 | 217.5 | 0.52 | 0.05 | 0.12 | 0.04 | 0.08 | 108.82 | 88.08 | 14.98 | 0.27 | 173.40 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/20/1 | 0.2 | 0.0 | 19.8 | 79.8 | 0.04 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 12.92 | 7.42 | 5.76 | 0.74 | 26.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 430 | 2008 |
| БАТОН | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | 0.00 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 5.70 | 19.50 | 3.90 | 0.30 | 27.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 451 | 7.3 | 8.2 | 68.1 | 375.9 | 0.56 | 0.08 | 0.13 | 0.04 | 0.08 | 127.44 | 114.99 | 24.64 | 1.31 | 227.00 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 7.3 | 8.2 | 68.1 | 375.9 | 0.56 | 0.08 | 0.13 | 0.04 | 0.08 | 127.44 | 114.99 | 24.64 | 1.31 | 227.00 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 14.3 | 14.85 | 0.04 | 0.02 | 0.10 | 0.00 | 8.31 | 15.44 | 11.88 | 0.59 | 172.23 | 1.19 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 1.7 | 3.3 | 12.8 | 88.5 | 6.24 | 0.07 | 0.06 | 0.34 | 0.06 | 24.36 | 49.21 | 22.77 | 0.85 | 444.77 | 4.54 | 0.00 | 0.03 | 87 | 2012 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 5.5 | 5.3 | 34.8 | 209.1 | 0.00 | 0.19 | 0.09 | 0.02 | 0.08 | 15.86 | 136.01 | 81.23 | 2.68 | 191.18 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 323 | 2008 |
| КУРИЦА ПОРЦИОННО | 100 | 18.0 | 12.9 | 0.0 | 187.8 | 0.00 | 0.17 | 0.42 | 0.01 | 0.00 | 7.45 | 136.02 | 14.72 | 1.89 | 310.98 | 4.38 | 0.00 | 0.00 | 274 | 2012 |
| НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ | 200/15/7 | 0.3 | 0.0 | 15.1 | 62.8 | 1.16 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 14.54 | 8.80 | 6.34 | 0.80 | 37.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ "НОВЫЙ" | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 25.20 | 9.90 | 0.60 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.0 | 91.2 | 8.00 | 0.05 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 28.80 | 19.80 | 14.40 | 3.96 | 556.00 | 4.00 | 0.00 | 0.02 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 1012 | 29.2 | 22.7 | 99.1 | 724.6 | 30.25 | 0.56 | 0.64 | 0.47 | 0.13 | 106.22 | 390.49 | 161.23 | 11.38 | 1 751.06 | 14.11 | 0.00 | 0.05 | | |
| Всего за день: | | 29.2 | 22.7 | 99.1 | 724.6 | 30.25 | 0.56 | 0.64 | 0.47 | 0.13 | 106.22 | 390.49 | 161.23 | 11.38 | 1 751.06 | 14.11 | 0.00 | 0.05 | | |

Вторая неделя: вторник

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------------|------------------|-------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | | | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200/20/1 | 6.3 | 6.6 | 28.8 | 202.2 | 1.04 | 0.05 | 0.22 | 0.03 | 0.00 | 207.82 | 161.69 | 33.88 | 0.75 | 337.87 | 18.00 | 0.00 | 0.00 | 382 | 2011 | |
| ПИРОЖОК С ЯЙЦОМ | 70 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 277 | 2011 | |
| Итого за прием пищи: | 291 | 6.3 | 6.6 | 28.8 | 202.2 | 1.04 | 0.05 | 0.22 | 0.03 | 0.00 | 207.82 | 161.69 | 33.88 | 0.75 | 337.87 | 18.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Всего за день: | | 6.3 | 6.6 | 28.8 | 202.2 | 1.04 | 0.05 | 0.22 | 0.03 | 0.00 | 207.82 | 161.69 | 33.88 | 0.75 | 337.87 | 18.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 60 | 0.8 | 3.7 | 5.0 | 56.1 | 2.33 | 0.01 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 19.38 | 22.60 | 11.52 | 0.73 | 167.62 | 4.07 | 0.00 | 0.01 | 52 | 2011 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ | 250 | 11.4 | 8.3 | 18.9 | 195.8 | 4.65 | 0.11 | 0.17 | 0.25 | 0.00 | 22.44 | 80.12 | 22.06 | 1.24 | 424.30 | 4.80 | 0.00 | 0.02 | 102 | 2011 | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 18.2 | 17.0 | 31.6 | 352.0 | 0.84 | 0.21 | 0.30 | 0.17 | 0.00 | 41.92 | 268.22 | 73.18 | 2.97 | 450.36 | 3.56 | 0.00 | 0.01 | 311 | 2008 | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200/20/20 | 0.7 | 0.3 | 28.7 | 132.5 | 88.00 | 0.01 | 0.05 | 0.16 | 0.00 | 19.26 | 3.06 | 4.86 | 0.54 | 11.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 388 | 2011 | |
| ХЛЕБ "НОВЫЙ" | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 25.20 | 9.90 | 0.60 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | |
| БАНАН | 200 | 3.0 | 1.0 | 42.0 | 192.0 | 20.00 | 0.08 | 0.10 | 0.05 | 0.00 | 16.00 | 56.00 | 84.00 | 1.20 | 696.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 930 | 36.3 | 30.4 | 141.2 | 999.4 | 115.82 | 0.47 | 0.66 | 0.64 | 0.00 | 125.91 | 455.20 | 205.53 | 7.29 | 1 788.17 | 12.43 | 0.00 | 0.04 | | | |
| Всего за день: | | 36.3 | 30.4 | 141.2 | 999.4 | 115.82 | 0.47 | 0.66 | 0.64 | 0.00 | 125.91 | 455.20 | 205.53 | 7.29 | 1 788.17 | 12.43 | 0.00 | 0.04 | | | |

Вторая неделя: среда

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | | | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 8.9 | 10.1 | 59.0 | 363.2 | 0.69 | 0.14 | 0.18 | 0.05 | 0.10 | 177.68 | 260.04 | 39.27 | 1.07 | 304.78 | 12.01 | 0.02 | 0.04 | 184 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/0/1 | 0.2 | 0.0 | 19.8 | 79.8 | 0.04 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 12.11 | 7.42 | 5.58 | 0.74 | 25.94 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 429 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | 0.00 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 5.70 | 19.50 | 3.90 | 0.30 | 27.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 431 | 11.4 | 11.0 | 94.2 | 521.6 | 0.73 | 0.18 | 0.20 | 0.05 | 0.10 | 195.48 | 286.96 | 48.75 | 2.11 | 358.32 | 12.01 | 0.02 | 0.04 | | |
| Всего за день: | | 11.4 | 11.0 | 94.2 | 521.6 | 0.73 | 0.18 | 0.20 | 0.05 | 0.10 | 195.48 | 286.96 | 48.75 | 2.11 | 358.32 | 12.01 | 0.02 | 0.04 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 6.00 | 0.02 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 13.80 | 25.20 | 8.40 | 0.60 | 84.60 | 1.80 | 0.00 | 0.01 | | 2008 |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ | 250 | 8.5 | 8.1 | 21.4 | 192.5 | 0.49 | 0.09 | 0.14 | 0.15 | 0.00 | 28.83 | 74.83 | 14.47 | 1.21 | 156.99 | 3.14 | 0.01 | 0.01 | 111 | 2011 |
| ГОЛУБЦЫ | 100 | 7.9 | 30.5 | 10.5 | 348.0 | 0.24 | 0.25 | 0.06 | 0.24 | 0.00 | 23.73 | 79.83 | 22.55 | 1.01 | 172.15 | 0.60 | 0.00 | 0.01 | 305 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200/20/18 | 0.1 | 0.1 | 21.0 | 85.4 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.86 | 1.74 | 2.82 | 0.35 | 50.04 | 0.35 | 0.00 | 0.00 | 394 | 2008 |
| ХЛЕБ "НОВЫЙ" | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 25.20 | 9.90 | 0.60 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| МАНДАРИН | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38.0 | 38.00 | 0.06 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 35.00 | 17.00 | 11.00 | 0.10 | 155.00 | 0.00 | 0.00 | 0.15 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 778 | 20.1 | 39.1 | 77.0 | 743.4 | 45.43 | 0.47 | 0.27 | 0.41 | 0.00 | 118.12 | 223.80 | 69.14 | 3.87 | 657.48 | 5.89 | 0.01 | 0.18 | | |
| Всего за день: | | 20.1 | 39.1 | 77.0 | 743.4 | 45.43 | 0.47 | 0.27 | 0.41 | 0.00 | 118.12 | 223.80 | 69.14 | 3.87 | 657.48 | 5.89 | 0.01 | 0.18 | | |

Вторая неделя: четверг

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------------|------------------|-------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | | | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200/20/3 | 6.3 | 6.6 | 28.8 | 202.2 | 1.04 | 0.05 | 0.22 | 0.03 | 0.00 | 207.82 | 161.69 | 33.88 | 0.75 | 337.87 | 18.00 | 0.00 | 0.00 | 382 | 2011 | |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 49/30/19 | 7.7 | 3.7 | 15.4 | 127.1 | 0.14 | 0.04 | 0.08 | 0.04 | 0.00 | 199.70 | 170.82 | 13.60 | 0.46 | 45.06 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 3 | 2011 | |
| Итого за прием пищи: | 321 | 14.0 | 10.4 | 44.2 | 329.3 | 1.18 | 0.10 | 0.29 | 0.07 | 0.00 | 407.52 | 332.51 | 47.48 | 1.21 | 382.93 | 18.00 | 0.00 | 0.01 | | | |
| Всего за день: | | 14.0 | 10.4 | 44.2 | 329.3 | 1.18 | 0.10 | 0.29 | 0.07 | 0.00 | 407.52 | 332.51 | 47.48 | 1.21 | 382.93 | 18.00 | 0.00 | 0.01 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 14.3 | 14.85 | 0.04 | 0.02 | 0.10 | 0.00 | 8.31 | 15.44 | 11.88 | 0.59 | 172.23 | 1.19 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | |
| СУП С КРУПОЙ И ТОМАТОМ, МЯСОМ | 250 | 8.0 | 8.7 | 12.3 | 160.4 | 1.75 | 0.10 | 0.14 | 0.02 | 0.00 | 26.93 | 108.42 | 31.27 | 1.34 | 245.31 | 2.26 | 0.00 | 0.00 | 116 | 2011 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3.2 | 5.4 | 21.4 | 147.7 | 10.38 | 0.12 | 0.10 | 0.03 | 0.08 | 39.89 | 84.81 | 30.01 | 1.18 | 764.12 | 8.55 | 0.00 | 0.03 | 312 | 2011 | |
| БИТОЧКИ | 100 | 10.1 | 20.7 | 8.8 | 261.6 | 0.00 | 0.15 | 0.09 | 0.00 | 0.00 | 16.20 | 97.26 | 20.70 | 0.90 | 181.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 315 | 2008 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200/20/20 | 0.0 | 0.0 | 19.4 | 77.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.46 | 0.00 | 1.80 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2011 | |
| ХЛЕБ "НОВЫЙ" | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 25.20 | 9.90 | 0.60 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.0 | 91.2 | 8.00 | 0.05 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 28.80 | 19.80 | 14.40 | 3.96 | 556.00 | 4.00 | 0.00 | 0.02 | 338 | 2011 | |
| Итого за прием пищи: | 1030 | 25.0 | 35.9 | 98.2 | 823.5 | 34.98 | 0.50 | 0.41 | 0.17 | 0.08 | 135.50 | 350.93 | 119.95 | 8.58 | 1 958.56 | 15.99 | 0.00 | 0.06 | | | |
| Всего за день: | | 25.0 | 35.9 | 98.2 | 823.5 | 34.98 | 0.50 | 0.41 | 0.17 | 0.08 | 135.50 | 350.93 | 119.95 | 8.58 | 1 958.56 | 15.99 | 0.00 | 0.06 | | | |

Вторая неделя: пятница

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|----------------------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | | | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 9.7 | 10.8 | 61.6 | 383.2 | 0.69 | 0.20 | 0.16 | 0.05 | 0.10 | 156.52 | 207.77 | 55.85 | 1.54 | 308.25 | 14.38 | 0.00 | 0.01 | 324 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.2 | 0.0 | 19.8 | 79.8 | 0.04 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 12.11 | 7.42 | 5.58 | 0.74 | 25.94 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 430 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.0 | 77.7 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 6.60 | 25.50 | 9.90 | 0.60 | 39.30 | 1.08 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 430 | 12.2 | 11.7 | 96.3 | 540.7 | 0.73 | 0.25 | 0.19 | 0.05 | 0.10 | 175.22 | 240.69 | 71.33 | 2.88 | 373.49 | 15.46 | 0.00 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 12.2 | 11.7 | 96.3 | 540.7 | 0.73 | 0.25 | 0.19 | 0.05 | 0.10 | 175.22 | 240.69 | 71.33 | 2.88 | 373.49 | 15.46 | 0.00 | 0.01 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.3 | 5.94 | 0.02 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 13.66 | 24.94 | 8.31 | 0.59 | 83.74 | 1.78 | 0.00 | 0.01 | | 2008 |
| БОРЩ С МЯСОМ | 250 | 8.9 | 9.3 | 15.8 | 183.3 | 14.41 | 0.13 | 0.22 | 0.18 | 0.00 | 54.56 | 113.29 | 37.09 | 2.21 | 672.87 | 9.53 | 0.00 | 0.03 | 62 | 2011 |
| КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 0.0 | 4.0 | 0.0 | 36.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.08 | 5.21 | 0.76 | 1.04 | 0.01 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 323 | 2008 |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 140 | 9.5 | 7.5 | 9.8 | 145.5 | 2.39 | 0.07 | 0.07 | 0.21 | 0.08 | 28.75 | 130.77 | 34.54 | 0.81 | 340.23 | 76.68 | 0.01 | 0.32 | 244 | 2012 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200/20/20 | 0.7 | 0.3 | 28.7 | 132.5 | 88.00 | 0.01 | 0.05 | 0.16 | 0.00 | 19.26 | 3.06 | 4.86 | 0.54 | 11.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 388 | 2011 |
| ХЛЕБ "НОВЫЙ" | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 25.20 | 9.90 | 0.60 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| АПЕЛЬСИН | 250 | 1.5 | 0.3 | 13.6 | 72.0 | 100.50 | 0.07 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 56.95 | 38.53 | 21.78 | 0.50 | 329.98 | 3.35 | 0.00 | 0.03 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 1120 | 23.3 | 21.6 | 84.5 | 649.0 | 211.24 | 0.35 | 0.43 | 0.59 | 0.15 | 185.29 | 336.55 | 117.52 | 5.26 | 1 477.8₁ | 91.34 | 0.01 | 0.40 | | |
| Всего за день: | | 23.3 | 21.6 | 84.5 | 649.0 | 211.24 | 0.35 | 0.43 | 0.59 | 0.15 | 185.29 | 336.55 | 117.52 | 5.26 | 1 477.8₁ | 91.34 | 0.01 | 0.40 | | |