

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»


Труханова О.Ю.

«14» сентября 2026г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета


1

«14» сентября 2026г.



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ с. Кукушкинское


Труханова О.Ю.

«12» сентября 2026г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тугельяна В.А., 2011г.
Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0179-20

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		53,75	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150		
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/5	7,670	8,220	42,310	274,850	0,170	1,630	54,500	0,190	158,730	196,370	46,420	0,980		
ТТК	Курага	20	0,800	0,050	8,300	34,800	0,020	0,600		0,830	24,000	21,900	15,750	0,480		
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030		
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
Итого за завтрак		550	16,350	14,500	90,590	553,150	0,300	2,340	93,500	2,080	331,610	298,560	89,800	2,640		
обед																
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,600	4,890	17,940	138,170	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020		
268/	Котлета из мяса с томатным соусом	50/50	6,580	18,640	8,750	228,920	0,230	3,300		3,050	13,870	74,910	18,240	1,060		
505	Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой	180/5/30	7,260	7,368	43,382	269,016	0,180	2,340	29,500	18,780	73,180	104,230	38,020	2,040		
342	Компот из свежих яблок	180	0,140	0,140	18,500	76,770	0,010	3,600		0,070	6,210	3,960	3,24	0,840		
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120		
Итого за обед		866	27,580	33,438	144,962	976,016	0,830	21,740	29,500	26,070	158,850	280,220	133,870	8,080		
Итого за день		1416	43,930	47,938	235,552	1529,166	1,130	24,080	123,000	28,150	490,460	578,780	223,670	10,720		

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
															4	5
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак																
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720				40,000	0,100	2,400	3,000			
291	Плов из птицы	280	20,410	18,400	60,690	490,700	0,130	4,020	20,400	5,860	32,500	269,450	64,790	2,180		
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070		
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
Итого за завтрак		567	24,880	27,410	101,010	748,550	0,230	6,820	60,400	6,950	54,580	279,280	88,010	3,250		
обед																
96.01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,290	5,620	15,610	122,220	0,110	17,540	7,500	2,430	26,210	76,210	27,100	1,010		
239/33	Тефтели рыбные с томатно-сметанным соусом	50/50	7,290	7,200	10,660	136,760	0,070	2,340	18,900	2,550	24,570	112,580	28,600	0,680		
312	Картофельное пюре с опарцом (сезонно)	180/5/30	4,130	5,450	27,190	263,190	0,200	34,150	34,900	0,230	57,880	127,700	43,550	1,620		
388	Напиток из шиповника	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,010	117,000		0,310	5,430	1,440	1,440	0,270		
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120		
Итого за обед		871	22,000	20,800	126,850	856,800	0,550	171,030	61,300	7,260	148,850	328,520	140,060	5,700		
Итого за день		1438	46,880	48,210	227,860	1605,350	0,780	177,850	121,700	14,210	203,430	607,800	228,070	8,950		

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1															Возраст: 11-18 лет				
№ реп	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000	6,000	1,250					
209	Яйцо вареное	50	6,350	5,750	0,350	78,500	0,04		125,000	0,300	27,500	96,000	6,000	1,250					
174	Каша рисовая молочная с маслом	250/5	7,500	7,800	53,730	315,980	0,090	1,630	54,500	0,270	158,890	196,700	45,220	0,740					
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070					
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840					
Итого за завтрак			582	17,590	22,260	89,400	0,220	4,430	219,500	1,500	205,710	301,650	70,710	2,900					
Обед																			
103	Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью	250/15/1	7,630	4,310	20,760	150,000	0,140	19,900	6,600	2,910	29,390	111,630	33,850	1,500					
321/25	Капуста тушеная с мясом	280	16,230	32,980	23,240	458,240	0,490	122,550		4,260	144,310	224,820	70,020	3,250					
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310					
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000					
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120					
Итого за обед			846	31,870	39,690	118,080	0,800	144,610	6,600	8,910	213,420	348,620	144,820	7,180					
Итого за день			1428	49,460	61,950	207,480	1,020	149,040	226,100	10,410	419,130	650,270	215,530	10,080					

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1															Возраст: 11-18 лет									
№ ре- ц.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
завтрак																								
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860										
224	Запеканка из творога с морковью и сливочным молоком	180/20	25,040	14,050	38,400	383,960	0,090	2,720	61,560	3,380	282,420	323,910	47,300	0,940										
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030										
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840										
Итого за завтрак			560	29,230	16,070	86,120	609,840	0,220	15,720	61,560	4,460	317,340	342,620	77,650	4,670									
обед																								
67	Винегрет овощной	100	1,240	10,160	7,440	133,000	0,050	9,010		4,450	21,760	40,860	18,260	0,780										
88,03	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,075	6,450	9,512	103,750	0,630	32,400	9,375	2,412	41,460	50,910	22,720	0,812										
268/33	Котлеты по-домашнему с томатно- сметанным соусом	50/50	6,800	16,860	8,640	213,400	0,230	2,170	9,000	1,760	16,120	176,790	17,210	1,020										
199	Гороховое пюре с маслом	180/5	9,120	5,600	17,800	158,400	0,190		0,040	0,500	50,400	91,200	37,200	3,120										
345	Компот яблочный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800		0,130	7,950	6,270	5,650	0,600										
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000										
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120										
Итого за обед			941	27,435	41,590	115,462	937,740	1,270	71,380	18,415	10,992	172,450	376,620	140,410	8,452									
Итого за день			1501	56,665	57,660	201,582	1547,580	1,490	87,100	79,975	15,452	489,790	719,240	218,060	13,122									

Примерное Десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 1															Полное наименование продукта									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
завтрак																								
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720					40,000	0,100	2,400	3,000										
297/	Фрикадельки из кур с томатным соусом	50/50	9,070	9,320	8,330	153,480	0,060		4,070		11,100	2,960	17,970	85,030										
505	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,780	7,140	37,560	241,380	0,072				29,500	11,390	23,710	75,530										
203	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020		0,650		10,000	0,980	60,450	45,000										
379	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100					0,980	16,580	5,290										
ТТК	Итого за завтрак	555	21,710	26,710	93,390	697,280	0,252		4,720		90,600	15,430	121,110	213,850										
Итого за обед																								
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	1,975	5,862	13,000	113,750	0,060		22,587		9,375	2,450	41,687	55,562										
ТТК	Жаркое по-домашнему из цыплат с овощом (сезонно)	280/30	18,780	19,350	32,540	435,650	0,290		44,520		20,400	6,160	47,500	261,150										
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900						0,980	16,580	5,290										
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100					0,980	16,580	5,290										
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060					0,760	18,180	5,300										
ТТК	Итого за обед	896	28,755	27,612	111,900	852,440	0,510		67,107		29,775	10,350	124,247	327,302										
Итого за день		1451	50,465	54,322	205,290	1549,720	0,762		71,827		120,375	25,780	245,357	541,152										

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тичес- кая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
2	Бутерброд с повидлом	40/45	3,180	1,160	49,810	217,300	0,050	0,230		0,680	13,900	30,050	8,350	1,070		
173	Каша пшениная вязкая молочная с маслом	250/5	10,780	9,300	54,260	344,870	0,310	1,630	54,500	0,240	170,130	258,440	69,110	1,850		
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070		
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670		
Итого за завтрак		597	16,950	11,670	134,260	704,350	0,430	4,660	54,500	1,580	198,190	293,560	93,220	3,660		
обед																
99	Суп овощной с курицей, зеленью и сметаной	250/15/5/1	6,650	9,060	11,240	169,240	0,090	20,460	14,100	2,830	28,180	91,110	24,760	1,080		
256	Мясо тушеное по-домашнему	50/50	11,100	29,680	2,720	322,830	0,400	2,400		2,600	8,780	131,000	22,720	1,450		
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и морковной икрой	180/5/20	11,130	7,950	51,510	322,130	0,380	2,500	29,500	1,270	26,100	267,410	177,910	5,930		
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310		
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120		
Итого за обед		876	36,890	49,090	139,550	1171,180	1,040	27,520	43,600	8,440	102,780	501,690	266,340	10,890		
Итого за день		1473	53,840	60,760	273,810	1875,530	1,470	32,180	98,100	10,020	300,970	795,250	359,560	14,550		

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 2															Возраст: 11-14 лет				
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	11	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
завтрак																			
3	Икра кабачковая овощная	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340		7,390	45,430	27,870	8,990	0,370					
279/	Тефтели мясные тушеные в томатном соусе	50/50	6,140	16,830	11,480	222,500	0,200	4,300		3,000	15,490	83,820	19,340	1,040					
505	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,780	7,140	37,560	241,380	0,072		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640					
203	Чай с Молоком	200/15	1,520	1,350	15,900	81,000	0,040	1,330	10,000		126,600	92,800	15,400	0,410					
378	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090		0,820	13,820	4,410	18,650	0,840	4,300					
ТТК	Итого за завтрак	580	19,470	30,410	97,130	736,590	0,422	7,970	39,500	22,600	225,050	284,430	91,170	4,300					
обед																			
101	Суп с рисом, курицей и зеленью	250/15/1	7,987	5,137	17,512	148,750	0,125	18,250	8,250	1,337	21,437	115,762	31,600	1,337					
234/	Биточки рыбные с томатно-сметанным соусом	50/50	7,490	10,490	10,940	168,390	0,090	2,930	24,800	3,530	47,500	116,400	29,770	0,760					
505	Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой	180/5/45	3,960	8,210	26,000	193,730	0,200	43,150	34,900	2,440	70,180	127,600	45,750	1,680					
ТТК	Напиток из шиповника	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,010	117,000		0,310	5,430	1,440	1,440	0,270					
388	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000					
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060		67,950	9,357	179,307	371,792	147,930	6,167					
ТТК	Итого за обед	896	27,727	26,367	127,842	845,500	0,585	181,330	107,450	31,957	404,357	656,222	239,100	10,467					
ТТК	Итого за день	1476	47,197	56,777	224,972	1582,090	1,007	189,300											

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

Рацион: Завтрак-обед

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Возраст: 11-18 лет					Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
1/3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,780	13,550	15,500	208,000	0,040	0,110	98,000	0,690	138,900	96,400	9,150	0,530				
174	Каша рисовая молочная с маслом	250/5	7,500	7,800	53,730	315,980	0,090	1,630	54,500	0,270	158,890	196,700	45,220	0,740				
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280	0,090	2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070				
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,220	4,540	152,500	0,820	13,820	4,410	18,650	0,840				
Итого за завтрак		577	17,010	22,860	104,420	691,140	0,220	4,540	152,500	1,790	314,710	299,050	73,860	2,180				
Обед																		
45	Салат витаминный из белокочанной капусты с морковью (сезонно)	100	1,530	5,080	10,340	94,230	0,030	35,600		2,320	40,320	29,780	16,280	0,560				
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,600	4,890	17,940	138,170	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020				
301/	Кнели куриные с томатным соусом	50/50	8,480	6,730	6,920	122,280	0,050	4,180	23,200	1,550	16,810	93,120	16,260	0,950				
505	Вермишель отварная с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640				
203	Компот ягодный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800		0,130	7,950	6,270	5,650	0,600				
345	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000				
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120				
Итого за обед		936	30,890	24,350	150,400	931,060	0,660	80,080	52,700	19,560	154,380	301,820	141,350	7,890				
Итого за день		1513	47,900	47,210	254,820	1622,200	0,880	84,620	205,200	21,350	469,090	600,870	215,210	10,070				

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
завтрак																	
2	Бутерброд с повидлом	40/45	3,180	1,160	49,810	217,300	0,050	0,230		0,680	13,900	30,050	8,350	1,070			
210	Омлет натуральный	200/5	20,940	27,090	3,970	343,730	0,130	0,770	448,300	1,010	155,050	344,920	26,380	3,850			
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030			
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840			
Итого за завтрак		550	27,790	29,750	88,760	725,810	0,270	1,000	448,300	2,510	183,070	379,380	53,380	5,790			
обед																	
88,03	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,075	6,450	9,512	103,750	0,630	32,400	9,375	2,412	41,460	50,910	22,720	0,812			
258	Мясо духовое с картошкой и огурцом	280/30	14,860	35,380	31,040	548,140	0,610	35,750		5,110	41,690	251,510	71,830	3,210			
342	Компот из свежих яблок	180	0,140	0,140	18,500	76,770	0,010	3,600		0,070	6,210	3,960	3,240	0,840			
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000			
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120			
Итого за обед		866	25,075	44,370	115,432	991,800	1,410	71,750	9,375	9,332	124,120	316,970	137,160	6,982			
Итого за день		1416	52,865	74,120	204,192	1717,610	1,680	72,750	457,675	11,842	307,190	696,350	190,540	12,772			

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860		
173	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	250/5	10,420	10,610	45,750	320,930	0,320	1,630	54,500	0,990	189,690	306,150	81,520	2,330		
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030		
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840		
Итого за завтрак		615	14,610	12,630	93,470	546,810	0,450	14,630	54,500	2,070	224,610	324,860	111,870	6,060		
обед																
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	1,975	5,862	13,000	113,750	0,060	22,587	9,375	2,450	41,687	55,562	26,300	2,450		
ТТК	Плов из птицы с оргуром (сезонно)	280/30	20,650	18,430	61,440	494,900	0,140	7,020	20,400	5,890	39,400	282,050	68,990	2,360		
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310		
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120		
Итого за обед		866	30,635	26,692	148,520	965,630	0,370	31,767	29,775	10,080	120,807	349,782	136,240	7,240		
Итого за день		1481	45,245	39,322	241,990	1512,440	0,820	46,397	84,275	12,150	345,417	674,642	248,110	13,300		
Итого за период		1459,3	49,445	54,827	227,755	1613,427	1,104	93,514	162,385	18,132	367,519	652,058	234,397	11,558		