

| День\ № р-ры | Наименование блюд 7 - 11 лет | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | | | | | B1 | C | A | Ca | Mg | P | Fe |
| 2 день | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Буьерброд с маслом и сыром 30/10 | 50 | 7.8 | 8.9 | 18.5 | 164.9 | 0.05 | 0.03 | 0.12 | 227.5 | 10.2 | 67.8 | 1.05 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 5.5 | 32.7 | 202 | 0.06 | 0 | 26.6 | 14 | 7 | 40 | 0.7 |
| 54-6м-2020 | Биточки из говядены | 90 | 15.7 | 15.6 | 14.2 | 269.3 | 0.06 | 10 | 27.1 | 32.6 | 22 | 147 | 2.1 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 50 | 3.3 | 2.7 | 8.9 | 73.1 | 0.02 | 2.68 | 131.8 | 11 | 12.2 | 23.6 | 0.5 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном с сахаром | 200 | 0.3 | 0 | 6.7 | 27.9 | 0 | 1.16 | 0.38 | 13 | 4.6 | 8.5 | 0.8 |
| ГОСТ 27842-88 | Хлеб пшенияный | 30 | 3.07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | 0.13 | 0 | 0 | 13 | 14.1 | 35.1 | 1.05 |
| | Фрукт (яблоко) | 100 | 0.4 | 0.4 | 10.3 | 44 | 0.03 | 10 | 0 | 23 | 9 | 11 | 0.3 |
| | Итого за завтрак | 670 | 35.87 | 34.17 | 112.2 | 888.4 | 0.35 | 23.87 | 186 | 334.1 | 79.1 | 333 | 6.5 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 70 | 0.9 | 7 | 5.3 | 89.4 | 0.01 | 2.9 | 97.1 | 25.3 | 12 | 28 | 0.5 |
| 54-12с-2020 | Суп с рыбными консервами (горбуша) | 200 | 7.9 | 4.1 | 12.42 | 117.96 | 0.064 | 5.84 | 178.2 | 107.5 | 34.6 | 108.8 | 0.896 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему (курица) | 150 | 20.1 | 19.3 | 19.1 | 323 | 0.13 | 9.5 | 35.2 | 31.3 | 45 | 230 | 3.4 |
| 54-1хн-2020 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 | 0 | 0 | 15 | 51 | 2 | 4 | 0.1 |
| ГОСТ 27842-88 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | 0.13 | 0 | 0 | 13 | 14.1 | 35.1 | 1.05 |
| ГОСТ 2077-84 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 0.69 | 54.3 | 0.05 | 0 | 0 | 12.5 | 6 | 37.7 | 0.315 |
| | Итого за обед | 700 | 34.45 | 31.83 | 78.21 | 772.86 | 0.384 | 18.24 | 325.5 | 240.6 | 113.7 | 443.6 | 6.261 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1370 | 70.32 | 66 | 190.41 | 1661.26 | 0.734 | 42.11 | 511.5 | 574.7 | 192.8 | 776.6 | 12.761 |

| День\ № р-ры | Наименование блюд 7 - 11 лет | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|----------------|----------------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Ca | Mg | P | Fe |
| 3 день | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Буерброд с маслом и сыром | 50 | 7.8 | 8.9 | 18.5 | 164.9 | 0.05 | 0.03 | 0.12 | 227.5 | 10.2 | 67.8 | 1.05 |
| 54-12м- 2020 | Плов с курицей | 170 | 27.3 | 8.1 | 33.2 | 314.6 | 0.08 | 2.36 | 147 | 28.3 | 108 | 234 | 2 |
| 54-3гн- 2020 | Чай с лимоном с сахаром | 200 | 0.3 | 0 | 6.7 | 27.9 | 0 | 1.16 | 0.38 | 13 | 4.6 | 8.5 | 0.8 |
| ГОСТ 27842-88 | Хлеб пшеничный | 30 | 3.07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | 0.13 | 0 | 0 | 13 | 14.1 | 35.1 | 1.05 |
| | Фрукт (яблоко) | 100 | 0.4 | 0.4 | 10.3 | 44 | 0.03 | 10 | 0 | 2 | 9 | 11 | 0.3 |
| | Итого за завтрак | 550 | 38.87 | 18.47 | 89.6 | 658.6 | 0.29 | 13.55 | 147.5 | 283.8 | 145.9 | 356.4 | 5.2 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 54-11з- 2020 | Салат из тертой моркови с яблоком | 60 | 0.7 | 8.1 | 5.8 | 99 | 0.04 | 7.84 | 977.2 | 25.3 | 21 | 30 | 0.9 |
| 54-1с- 2020 | Щи из свежей капусты на костном бульоне | 200 | 4.64 | 6.08 | 5.68 | 96.08 | 0.016 | 10.8 | 108.24 | 39.5 | 13 | 31 | 0.48 |
| 54-5м- 2020 | Котлеты из курицы | 90 | 14.4 | 3.3 | 10.1 | 127.1 | 0.05 | 0.06 | 4.7 | 25 | 48 | 108 | 1 |
| 679 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6.6 | 4.38 | 37.27 | 213.71 | 0.11 | 0 | 0.02 | 47.6 | 0.03 | 162 | 2.43 |
| 54 | Кисель | 180 | 0.4 | 0.1 | 14.4 | 59.7 | 0.01 | 12 | 2.4 | 23 | 6 | 14 | 0.2 |
| ГОСТ 27842-88 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | 0.13 | 0 | 0 | 13 | 14.1 | 35.1 | 1.05 |
| ГОСТ 2077-84 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 0.69 | 54.3 | 0.05 | 0 | 0 | 12.5 | 6 | 37.7 | 0.315 |
| | Итого за обед | 760 | 31.79 | 23.39 | 94.84 | 757.09 | 0.406 | 30.7 | 1092.56 | 185.9 | 108.13 | 417.8 | 6.375 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1310 | 70.66 | 41.86 | 184.44 | 1415.69 | 0.696 | 44.25 | 1240.06 | 469.7 | 254.03 | 774.2 | 11.575 |

| День\ № р-ры | Наименование блюд 7 - 11 лет | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | | | | B1 | C | A | Ca | Mg | P | Fe |
| 5 день | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 7.8 | 8.9 | 18.5 | 164.9 | 0.05 | 0.03 | 0.12 | 227.5 | 10.2 | 67.8 | 1.05 |
| 54-1г- 2020 | Запеканка из творога | 150 | 25.6 | 16.1 | 25 | 347.8 | 0.06 | 0.29 | 71.8 | 127.5 | 32 | 290 | 0.9 |
| Пром | Джем фруктовый | 30 | 0.2 | 0 | 21.6 | 86.9 | 0 | 3.2 | 0 | 7.8 | 2.5 | 2.9 | 0.1 |
| 54-21гн- 2020 | Какао с молоком | 200 | 4.6 | 4.4 | 12.5 | 107.2 | 0.04 | 0.68 | 17.25 | 163 | 34.3 | 130 | 1.1 |
| | Фрукт (яблоко) | 100 | 0.4 | 0.4 | 10.3 | 44 | 0.03 | 10 | 0 | 23 | 9 | 11 | 0.3 |
| | Итого за завтрак | 530 | 38.6 | 29.8 | 87.9 | 750.8 | 0.18 | 14.2 | 89.17 | 548.8 | 88 | 501.7 | 3.45 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 54-13з- 2020 | Салат из свеклы отварной | 60 | 1.1 | 3.6 | 6.1 | 60.8 | 0.01 | 3.04 | 0.9 | 35 | 15 | 29 | 0.9 |
| 54-8с- 2020 | Суп картофельный с горохом | 200 | 6.68 | 4.6 | 16.28 | 133.14 | 0.146 | 4.76 | 97.2 | 37 | 29 | 80.4 | 1.476 |
| 54-1г- 2020 | макароны отварные | 150 | 5.3 | 5.5 | 32.7 | 202 | 0.06 | 0 | 26.6 | 14 | 7 | 40 | 0.7 |
| 54-16м- 2020 | Тефтели мясные из говядины с рисом | 90 | 11.78 | 12.91 | 14.9 | 223 | 0.07 | 1.013 | 51 | 63.2 | 28.4 | 141.4 | 1.27 |
| 54-3гн- 2020 | Чай с сахаром | 180 | 0.2 | 0 | 14.2 | 26.8 | 0 | 0.04 | 0.3 | 12 | 3.8 | 7.2 | 0.7 |
| ГОСТ 27842-88 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | 0.13 | 0 | 0 | 13 | 14.1 | 35.1 | 1.05 |
| ГОСТ 2077-84 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 0.69 | 54.3 | 0.05 | 0 | 0 | 12.5 | 6 | 37.7 | 0.315 |
| | Итого за обед | 760 | 30.11 | 28.04 | 105.77 | 807.24 | 0.466 | 8.853 | 176 | 186.7 | 103.3 | 370.8 | 6.411 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1290 | 68.71 | 57.84 | 193.67 | 1558.04 | 0.646 | 23.053 | 265.17 | 735.5 | 191.3 | 872.5 | 9.861 |

| День\ № р-ры | Наименование блюд 7 - 11 лет | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Ca | Mg | P | Fe |
| 6 день | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Буьерброд с маслом и сыром | 50 | 7.8 | 8.9 | 18.5 | 164.9 | 0.05 | 0.03 | 0.12 | 227.5 | 10.2 | 67.8 | 1.05 |
| 679 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6.6 | 4.38 | 37.27 | 213.71 | 0.11 | 0 | 0.02 | 47.6 | 0.03 | 162 | 2.43 |
| 487 | Гуляш из курицы | 90 | 13.5 | 13.5 | 3.1 | 188.9 | 0.03 | 1.13 | 25.6 | 25.3 | 19 | 133 | 2 |
| 54 | Кисель | 180 | 0.6 | 0.2 | 15.2 | 65.3 | 0.01 | 8 | 98.04 | 15 | 3 | 3 | 0.5 |
| ГОСТ 27842-88 | Хлеб пшеничный | 30 | 3.07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | 0.13 | 0 | 0 | 13 | 14.1 | 35.1 | 1.05 |
| | Фрукт (апельсин) | 100 | 9 | 0.2 | 8.1 | 38.76 | 0.04 | 25 | 0 | 39 | 13 | 35 | 0.3 |
| | Итого за завтрак | 600 | 40.57 | 28.25 | 103.07 | 778.77 | 0.37 | 34.16 | 123.78 | 367.4 | 59.33 | 435.9 | 7.33 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 54-16з- 2020 | Винегрет с растительным маслом | 70 | 1 | 7.1 | 5.4 | 89.5 | 0.02 | 3.01 | 97.2 | 25.3 | 13 | 29 | 0.6 |
| 54-9с- 2020 | Суп картофельный с фасолью | 200 | 6.78 | 4.58 | 14.4 | 125.9 | 0.098 | 3.72 | 120.8 | 37.5 | 26.8 | 96.2 | 1.274 |
| 54-12м- 2020 | Плов с говядиной | 200 | 20.4 | 6.7 | 28.9 | 314.6 | 0.07 | 2.3 | 147 | 28.3 | 105 | 175.5 | 2 |
| 54-1хн- 2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 | 0 | 0 | 15 | 51 | 2 | 4 | 0.1 |
| ГОСТ 2784 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | 0.13 | 0 | 0 | 13 | 14.1 | 35.1 | 1.05 |
| ГОСТ 2077-84 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 0.69 | 54.3 | 0.05 | 0 | 0 | 12.5 | 6 | 37.7 | 0.315 |
| | Итого за обед | 750 | 33.73 | 19.81 | 90.09 | 772.5 | 0.368 | 9.03 | 380 | 167.6 | 166.9 | 377.5 | 5.339 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1350 | 74.3 | 48.06 | 193.16 | 1551.27 | 0.738 | 43.19 | 503.78 | 535 | 226.23 | 813.4 | 12.669 |

| День\ № р-ры | Наименование блюд 7 - 11 лет | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|----------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | | | | | B1 | C | A | Ca | Mg | P | Fe |
| 8 день | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 7.8 | 8.9 | 18.5 | 164.9 | 0.05 | 0.03 | 0.12 | 227.5 | 10.2 | 67.8 | 1.05 |
| 54-21к-2020 | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5.2 | 6.5 | 28.4 | 193.7 | 0.05 | 0.61 | 31.3 | 130 | 28 | 134 | 0.4 |
| 54-21гн-2020 | Какао молоком | 200 | 4.6 | 4.4 | 12.5 | 107.2 | 0.04 | 0.68 | 17.25 | 163 | 34.3 | 130 | 1.1 |
| ГОСТ 27842-88 | Хлеб пшеничный | 30 | 3.07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | 0.13 | 0 | 0 | 13 | 14.1 | 35.1 | 1.05 |
| | Фрукт (апельсин) | 100 | 9 | 0.2 | 8.1 | 38.76 | 0.04 | 25 | 0 | 39 | 13 | 35 | 0.3 |
| | Итого за завтрак | 580 | 29.67 | 21.07 | 88.4 | 611.76 | 0.31 | 26.32 | 48.67 | 572.5 | 99.6 | 401.9 | 3.9 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок | 60 | 0.7 | 8.1 | 5.8 | 99 | 0.04 | 4.84 | 977.2 | 25.3 | 21 | 30 | 0.9 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4.72 | 6.08 | 10.08 | 114.24 | 0.032 | 6.8 | 137.84 | 39.5 | 19.2 | 42.64 | 0.872 |
| 487 | Гуляш из курицы | 90 | 13.5 | 13.5 | 3.1 | 188.9 | 0.03 | 1.13 | 25.6 | 25.3 | 19 | 133 | 2 |
| 679 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6.6 | 4.38 | 37.27 | 213.71 | 0.11 | 0 | 0.02 | 47.6 | 0.03 | 162 | 2.43 |
| 54-3гн-2020 | Чай с сахаром | 180 | 0.2 | 0 | 14.2 | 26.8 | 0 | 0.04 | 0.3 | 12 | 3.8 | 7.2 | 0.7 |
| ГОСТ 27842-88 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | 0.13 | 0 | 0 | 13 | 14.1 | 35.1 | 1.05 |
| ГОСТ 2077-84 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 0.69 | 54.3 | 0.05 | 0 | 0 | 12.5 | 6 | 37.7 | 0.315 |
| | Итого за обед | 760 | 30.77 | 33.49 | 92.04 | 804.15 | 0.392 | 12.81 | 1140.96 | 175.2 | 83.13 | 447.64 | 8.267 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1340 | 60.44 | 54.56 | 180.44 | 1415.91 | 0.702 | 39.13 | 1189.63 | 747.7 | 182.73 | 849.54 | 12.167 |

| День\ № р-ры | Наименование блюд 7 - 11 лет | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Са | Mg | Р | Fe |
| 9 день | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 7.8 | 8.9 | 18.5 | 164.9 | 0.05 | 0.03 | 0.12 | 227.5 | 10.2 | 67.8 | 1.05 |
| 54-22м-2020 | Рагу из курицы | 200 | 21 | 7 | 17.5 | 217.4 | 0.13 | 11.3 | 260 | 43.5 | 93 | 193 | 2.1 |
| 54-1хн-2020 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 | 0 | 0 | 15 | 51 | 2 | 4 | 0.1 |
| ГОСТ 27842-88 | Хлеб пшеничный | 30 | 3.07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | 0.13 | 0 | 0 | 13 | 14.1 | 35.1 | 1.05 |
| | Фрукт (яблоко) | 100 | 0.4 | 0.4 | 10.3 | 44 | 0.03 | 10 | 0 | 23 | 9 | 11 | 0.3 |
| | Итого за завтрак | 580 | 32.77 | 17.37 | 87 | 614.5 | 0.34 | 21.33 | 275.12 | 358 | 128.3 | 310.9 | 4.6 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 60 | 1.1 | 3.6 | 6.1 | 60.8 | 0.01 | 3.04 | 0.9 | 35 | 15 | 29 | 0.9 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 200 | 4.72 | 6.24 | 13.6 | 129.36 | 0.064 | 5.52 | 107.2 | 27.3 | 19.6 | 51.44 | 0.72 |
| 54-3р-2020 | Котлета рыбная (минтай) | 90 | 14.1 | 2.8 | 8.6 | 115.9 | 0.08 | 0.16 | 22 | 125 | 41 | 188 | 0.9 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3.6 | 5.4 | 39.4 | 208.7 | 0.03 | 0 | 26.6 | 9 | 24 | 72 | 0.5 |
| 54-1соус-2020 | Соус сметанный | 50 | 1.5 | 8.4 | 3.2 | 94.9 | 0.01 | 0.08 | 41.9 | 43 | 4.3 | 28.4 | 0.1 |
| 54 | Кисель | 180 | 0.6 | 0.2 | 15.2 | 65.3 | 0.01 | 8 | 98.04 | 23 | 3 | 3 | 0.5 |
| ГОСТ 2784 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | 0.13 | 0 | 0 | 13 | 14.1 | 35.1 | 1.05 |
| ГОСТ 2077-84 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 0.69 | 54.3 | 0.05 | 0 | 0 | 12.5 | 6 | 37.7 | 0.315 |
| | Итого за обед | 810 | 30.67 | 28.07 | 107.69 | 836.46 | 0.384 | 16.8 | 296.64 | 287.8 | 127 | 444.64 | 4.985 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1390 | 63.44 | 45.44 | 194.69 | 1450.96 | 0.724 | 38.13 | 571.76 | 645.8 | 255.3 | 755.54 | 9.585 |

| День\ № р-ры | Наименование блюд 7 - 11 лет | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | | | | B1 | C | A | Ca | Mg | P | Fe |
| 10 день | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2.03 | 8.6 | 11.7 | 129.1 | 0.05 | 0 | 0.05 | 61.5 | 8.9 | 46.6 | 0.65 |
| 54-3г- 2020 | Макароны отварные с сыром | 200 | 10.9 | 9.09 | 32.6 | 247.5 | 0.072 | 0.09 | 0.063 | 207.8 | 18 | 151.2 | 0.99 |
| 54-3гн- 2020 | Чай с лимоном с сахаром | 200 | 0.3 | 0 | 6.7 | 27.9 | 0 | 1.16 | 0.38 | 13 | 4.6 | 8.5 | 0.8 |
| ГОСТ 27842-88 | Хлеб пшеничный | 30 | 3.07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | 0.13 | 0 | 0 | 13 | 14.1 | 35.1 | 1.05 |
| | Фрукт (апельсин) | 100 | 9 | 0.2 | 8.1 | 38.76 | 0.04 | 25 | 0 | 39 | 13 | 35 | 0.3 |
| | Итого за завтрак | 570 | 25.3 | 18.96 | 80 | 550.46 | 0.292 | 26.25 | 0.493 | 334.3 | 58.6 | 276.4 | 3.79 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 54-9з- 2020 | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком | 70 | 1.1 | 8.1 | 4.8 | 96.7 | 0.02 | 23.1 | 322.2 | 45.3 | 15 | 25 | 0.7 |
| 54-11с- 2020 | Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая) | 200 | 4.96 | 6.24 | 13.24 | 120.72 | 0.04 | 6.424 | 106.48 | 25.36 | 15.2 | 40.4 | 0.48 |
| 54-9м- 2020 | Жаркое по домашнему (говядина) | 170 | 15.7 | 14.47 | 13.8 | 323 | 0.9 | 7.12 | 26.4 | 35.7 | 35.7 | 172.5 | 2.5 |
| 54-3гн- 2020 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 14.2 | 26.8 | 0 | 0.04 | 0.3 | 12 | 3.8 | 7.2 | 0.7 |
| ГОСТ 27842-88 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | 0.13 | 0 | 0 | 13 | 14.1 | 35.1 | 1.05 |
| ГОСТ 2077-84 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 0.69 | 54.3 | 0.05 | 0 | 0 | 12.05 | 6 | 37.7 | 0.315 |
| | Итого за обед | 720 | 27.01 | 30.24 | 67.63 | 728.72 | 1.14 | 36.684 | 455.38 | 143.41 | 89.8 | 317.9 | 5.745 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1290 | 52.31 | 49.2 | 147.63 | 1279.18 | 1.432 | 62.934 | 455.873 | 477.71 | 148.4 | 594.3 | 9.535 |

| | | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|--|--------------------|-------|-------|-------|----------|---------|----------|-------|---------|----------------------|--------|---------|-------|
| | | | | | | | B1 | C | A | Ca | Mg | P | Fe |
| | 1 день | 1320 | 75.44 | 54.35 | 185.67 | 1496.90 | 0.85 | 60.82 | 505.26 | 494.20 | 329.40 | 1329.54 | 13.94 |
| | 2 день | 1370 | 70.32 | 66.00 | 190.41 | 1661.26 | 0.73 | 42.11 | 511.50 | 574.70 | 192.80 | 776.60 | 12.76 |
| | 3 день | 1310 | 70.66 | 41.86 | 184.44 | 1415.69 | 0.70 | 44.25 | 1240.06 | 469.70 | 254.03 | 774.20 | 11.58 |
| | 4 день | 1340 | 66.04 | 43.54 | 174.73 | 1325.40 | 0.71 | 67.88 | 958.40 | 629.30 | 234.84 | 681.30 | 9.13 |
| | 5 день | 1290 | 68.71 | 57.84 | 193.67 | 1558.04 | 0.65 | 23.05 | 265.17 | 735.50 | 191.30 | 872.50 | 9.86 |
| | 6 день | 1350 | 74.30 | 48.06 | 193.16 | 1551.27 | 0.74 | 43.19 | 503.78 | 535.00 | 226.23 | 813.40 | 12.67 |
| | 7 день | 1440 | 60.82 | 49.60 | 226.61 | 1577.06 | 0.86 | 79.86 | 776.90 | 501.30 | 286.10 | 786.10 | 10.31 |
| | 8 день | 1340 | 60.44 | 54.56 | 180.44 | 1415.91 | 0.70 | 39.13 | 1189.63 | 747.70 | 182.73 | 849.54 | 12.17 |
| | 9 день | 1390 | 63.44 | 45.44 | 194.69 | 1450.96 | 0.72 | 38.13 | 571.76 | 645.80 | 255.30 | 755.54 | 9.59 |
| | 10 день | 1290 | 52.31 | 49.20 | 147.63 | 1279.18 | 1.43 | 62.93 | 455.87 | 477.71 | 148.40 | 594.30 | 9.54 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Среднее за 10 дней | 1344 | 66.25 | 51.05 | 187.15 | 1473.17 | 0.81 | 50.14 | 697.83 | 581.09 | 230.11 | 823.30 | 11.15 |