

**Примерное (двухнедельное) меню горячего питания**

**завтраки на 2020-2021 учебный год**

**(Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, Пермь, 2013 г.)**

|  |
| --- |
|  **1 неделя** |
|  **понедельник** |
| **наименование** |  **7-11 лет** **завтрак** |  | **№ по сборнику рецептур** |
| Выход гр | Белки,гр | Жиры,гр | Углеводгр | ккал | ВитаминС | ВитаминВ1 | ВитаминА | ВитаминЕ | Са | Р | Мg | Fе | №тк |  |
| Каша пшеничная с маслом сливочным | 200/10 | 8.66 | 11.9 | 38.04 | 293.8 | 1.38 | 0.142 | 0.084 | 0.24 | 143.6 | 218.6 | 50 | 2.38 | Т=256 | Г.Пермь.2013г.256 |
| Сырники творожные с мол. сгущенным | 75/10 | 11.8 | 10.9 | 15.0 | 205 | 1.5 | 0.04 | 0.07 | 0.4 | 101 | 152 | 15.5 | 0.5 | Т320 | 320 |
| Хлеб пшеничный. | 35 | 2.5 | 0.6 | 16.4 | 78 | 0.0 | 0.03 | 0.0 | 0.4 | 6.4 | 21.6 | 4.3 | 0.4 | 108 | 108 |
| Какао с молоком сгущенным | 200 | 6.4 | 4.4 | 24.5 | 147 | 0.4 | 0.03 | 0.02 | 0.1 | 122 | 109 | 30 | 1.0 | 498 | 498 |
| Фрукты свежие (банан) | 1/100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96 | 10 | 0.04 | 0.00 | 0.4 | 8.0 | 28 | 42 | 0.6 | 112 | 112 |
| **итого** |  | **30.86** | **28.3** | **114.94** | **819.8** | **13.28** | **0.282** | **0.174** | **1.54** | **381** | **529.2** | **141.8** | **4.88** |  |  |
|  **1 неделя** |
|  **вторник** |
| **наименование** |  **7-11 лет** **завтрак** |  | **№ по сборнику рецептур** |
| Выход гр | Белки,гр | Жиры,гр | Углеводгр | ккал | ВитаминС | ВитаминВ1 | ВитаминА | ВитаминЕ | Са | Р | Мg | Fе | №тк |  |
| Рис отварной | 150 | 3.8 | 6.1 | 37.2 | 219 | 0.0 | 0.03 | 0.03 | 0.2 | 4.5 | 80 | 26.5 | 0.58 | 240 | Г.Пермь.2013г. |
| Мясо отварное из говядины | 80 | 21.76 | 15.52 | 0.0 | 226.4 | 0.0 | 0.04 | 0.0 | 0.56 | 10.4 | 171.2 | 21.6 | 2.8 | 357 | 357 |
| Салат из капусты св. с морковью и маслом раст. | 60 | 0.3 | 6.0 | 5.6 | 82 | 15 | 0.04 | 0.00 | 2.7 | 16.8 | 26 | 12 | 0.048 | 1 | 1 |
| Кисель плодово- ягодный | 200 | 1.4 | 0.0 | 29.0 | 122 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 503 | 503 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2.2 | 0.4 | 11.1 | 58 | 0.0 | 0.06 | 0.0 | 0.03 | 12 | 52 | 16 | 1.3 | 109 | 109 |
| груша | 1/100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 5.0 | 0.02 | 0.0 | 0.4 | 19 | 16 | 12 | 0.4 | 112 | 112 |
| итого |  | **29.86** | **28.32** | **193.2** | **754.4** | **20.0** | **0.19** | **0.03** | **3.89** | **63.7** | **345.2** | **88.1** | **5.228** |  |  |
|  **среда** |
| **наименование** |  **7-11 лет** **завтрак** |  | **№ по сборнику рецептур** |
| Выход гр | Белки,гр | Жиры,гр | Углеводгр | ккал | ВитаминС | ВитаминВ1 | ВитаминА | ВитаминЕ | Са | Р | Мg | Fе | №тк |  |
| Курица тушеная | 80 | 9.0 | 9.0 | 4.1 | 192 | 2.3 | 0.04 | 0.01 | 0.4 | 23 | 60 | 13 | 0.09 | 405 | 405 |
| Макароны отварные | 150 | 4.0 | 0.7 | 29.4 | 193.6 | 0.015 | 0.06 | 0.0 | 8 | 6.0 | 35.7 | 8.1 | 0.7 | 291 | 291 |
| Салат «Полевой» из овощей с маслом раст. | 60 | 1.1 | 3.7 | 5.3 | 59.4 | 6.0 | 0.04 | 0.0 | 1.8 | 10 | 28 | 11 | 0.42 | 75 | 75 |
| Компот из фруктов свежих | 200 | 0.5 | 0.2 | 23.1 | 96 | 4.3 | 0.02 | 0.0 | 0.02 | 22 | 16 | 14 | 1.1 | 507 | 507 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2.5 | 0.6 | 16.4 | 78 | 0.0 | 0.03 | 0.0 | 0.4 | 6.4 | 21.6 | 4.3 | 0.4 | 108 | 108 |
| яблоко | 1/100 | 0.4 | 0.0 | 9.8 | 47 | 10.0 | 0.03 | 0.0 | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 | 112 | 112 |
| **Итого:** |  | **17.5** | **14.2** | **88.1** | **666** | **22.62** | **0.22** | **0.01** | **10.82** | **83.4** | **161.3** | **59.4** | **4.91** |  |  |
|  **1 неделя** |
|  **четверг** |
| **наименование** |  **7-11 лет** **завтрак** |  | **№ по сборнику рецептур** |
| Выход гр | Белки,гр | Жиры,гр | Углеводгр | ккал | ВитаминС | ВитаминВ1 | ВитаминА | ВитаминЕ | Са | Р | Мg | Fе | №тк |  |
| Салат из огурцов помидоров св. с маслом раст. | 60 | 0.6 | 3.0 | 3.3 | 36 | 8.4 | 0.04 | 0.0 | 0.5 | 10 | 19.2 | 96 | 0.4 | 19 | 19 |
| Тефтели с соусом | 80/50 | 11 | 10.2 | 7.0 | 163 | 2.5 | 0.06 | 0.02 | 0.5 | 19 | 153 | 21 | 2.2 | 389 | 389 |
| Пюре картофельное | 150 | 3.1 | 6.6 | 10.9 | 138 | 0.13 | 39 | 5.2 | 0.015 | 39 | 85 | 29 | 1.05 | 429 | 429 |
| Сок яблочный натуральный | 200 | 1.0 | 0.2 | 0.2 | 46 | 2.0 | 0.01 | 0.0 | 0.0 | 7 | 0 | 0 | 1.4 | 518 | 518 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2.2 | 0.4 | 11.1 | 58 | 0.0 | 0.06 | 0.0 | 0.03 | 12 | 52 | 16 | 1.3 | 109 | 109 |
| мандарин | 1/100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38 | 38 | 0.06 | 0.0 | 0.2 | 35 | 17 | 11 | 0.1 | 112 | 112 |
| **Итого:** |  | **18.7** | **20.6** | **40.0** | **479** | **51.03** | **39.23** | **5.22** | **1.245** | **122** | **326.2** | **173** | **6.45** |  |  |
|  **1 неделя** |
|  **пятница** |
| **наименование** |  **7-11 лет** **завтрак** |  | **№ по сборнику рецептур** |
| Выход гр | Белки,гр | Жиры,гр | Углеводгр | ккал | ВитаминС | ВитаминВ1 | ВитаминА | ВитаминЕ | Са | Р | Мg | Fе | №тк |  |
| Салат овощной (капуста, перец св.горошек зеленый) с масл. раст. | 60 | 0.7 | 3.6 | 2.2 | 65 | 7.8 | 0.02 | 0.0 | 1.8 | 18 | 20.4 | 11.4 | 0.024 | 25 | 25 |
| Печень по строгановски | 70/50 | 18.0 | 13.8 | 4.3 | 213 | 8.5 | 0.29 | 8.04 | 5.4 | 23 | 316 | 18 | 6.7 | 398 | 398 |
| Каша пшенная рассыпчатая | 150 | 6.6 | 8.0 | 36.6 | 246 | 0.0 | 1.1 | 0.45 | 0.17 | 16.5 | 134 | 51 | 0.15 | 241 | 241 |
| Компот из ягод свежемороженых «ассорти» | 200 | 0.5 | 0.2 | 23.1 | 96 | 4.3 | 0.02 | 0.0 | 0.2 | 22 | 16 | 14 | 1.1 | 507 | 507 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2.5 | 0.6 | 16.4 | 78 | 0.0 | 0.03 | 0.0 | 0.4 | 6.4 | 21.6 | 4.3 | 0.4 | 108 | 108 |
| апельсин | 1/100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 43 | 60 | 0.04 | 0.0 | 0.2 | 34 | 23 | 13 | 0.3 | 112 | 112 |
| **итого:** |  | **29.2** | **26.4** | 90.7 | **741** | **80.6** | **1.5** | **8.49** | **8.17** | **119.9** | **531** | **111.7** | **8.674** |  |  |
|  **2 неделя** |
|  **понедельник** |
| **наименование** |  **7-11 лет** **завтрак** |  | **№ по сборнику рецептур** |
| Выход гр | Белки,гр | Жиры,гр | Углеводгр | ккал | ВитаминС | ВитаминВ1 | ВитаминА | ВитаминЕ | Са | Р | Мg | Fе | №тк |  |
| Каша вязкая молочнаягречневая с маслом сливочным | 200/5 | 9.04 | 8.28 | 41.35 | 267.08 | 0.96 | 0.13 | 38 | 0.29 | 110.6 | 162.7 | 72.1 | 2.14 | 248 | Г.Пермь.2013г. |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2.5 | 0.6 | 16.4 | 78 | 0.0 | 0.03 | 0.0 | 0.4 | 6.4 | 21.6 | 4.3 | 0.4 | 108 | 108 |
| Сыр твердый  | 20 | 4.64 | 5.9 | 0 | 72 | 0.14 | 0.03 | 173.5 | 0.3 | 587.3 | 333.7 | 23.3 | 0.7 | 100 | 100 |
| Масло сливочное | 10 | 0.05 | 8.25 | 0.08 | 74.8 | 0 | 0 | 0.059 | 0.1 | 1.2 | 1.9 | 0 | 0.02 | 105 | 105 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0.13 | 0.02 | 15.2 | 62 | 2.83 | 0 | 0 | 0.02 | 7.9 | 9.1 | 5 | 0.9 | 494 | 494 |
| мандарин | 1/100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38 | 38 | 0.06 | 0.0 | 0.2 | 35 | 17 | 11 | 0.1 | 112 | 112 |
| **итого** |  | **17.16** | **23.25** | **80.53** | **591.88** | **41.93** | **0.25** | **211.559** | **1.31** | **748.4** | **546** | **115.7** | **4.26** |  |  |
|  **2 неделя** |
|  **вторник** |
| **наименование** |  **7-11 лет** **завтрак** |  | **№ по сборнику рецептур** |
| Выход гр | Белки,гр | Жиры,гр | Углеводгр | ккал | ВитаминС | ВитаминВ1 | ВитаминА | ВитаминЕ | Са | Р | Мg | Fе | №тк |  |
| Салат из помидоров св. с маслом растит. | 60 | 0.6 | 6.1 | 2.1 | 66 | 7.8 | 0.02 | 0.0 | 0.3 | 7.8 | 14.4 | 10.8 | 0.3 | 22 | 22 |
| Плов из свинины н/ж | 80/100 | 18.9 | 18.6 | 49.2 | 317 | 0.4 | 0.07 | 0.06 | 0.8 | 23 | 227 | 53 | 2.8 | 370 | 370 |
| Кисель плодово-ягодный | 200 | 1.4 | 0.0 | 29.0 | 122 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 503 | 503 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2.2 | 0.4 | 11.1 | 58 | 0.0 | 0.06 | 0.0 | 0.03 | 12 | 52 | 16 | 1.3 | 109 | 109 |
| яблоко | 1/100 | 0.4 | 0.0 | 9.8 | 47 | 10.0 | 0.03 | 0.0 | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 | 112 | 112 |
| **Итого:** |  | **23.9** | **25.3** | **98.9** | **601** | **18.2** | **0.18** | **0.06** | **1.33** | **59.8** | **304.4** | **88.8** | **6.7** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **2 неделя** |
|  **среда** |
| **наименование** |  **7-11 лет** **завтрак** |  | **№ по сборнику рецептур** |
| Выход гр | Белки,гр | Жиры,гр | Углеводгр | ккал | ВитаминС | ВитаминВ1 | ВитаминА | ВитаминЕ | Са | Р | Мg | Fе | №тк |  |
| Салат из огурцов консервированных на лим.кисл. | 60 | 0.7 | 9.6 | 1.2 | 61 | 3.0 | 0.01 | 0.0 | 2.4 | 8.4 | 19.8 | 7.8 | 0.3 | 17 | 17 |
| Жаркое по домашнему | 80/200 | 26 | 23.2 | 16.6 | 379 | 7.6 | 0.16 | 0.04 | 0.8 | 35 | 266 | 56 | 3.4 | 369 | 369 |
| Компот из фруктов свежих | 200 | 0.5 | 0.2 | 23.1 | 96 | 4.3 | 0.02 | 0.0 | 0.02 | 22 | 16 | 14 | 1.1 | 507 | 507 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2.5 | 0.6 | 16.4 | 78 | 0.0 | 0.03 | 0.0 | 0.4 | 6.4 | 21.6 | 4.3 | 0.4 | 108 | 108 |
| груша | 1/100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 5.0 | 0.02 | 0.0 | 0.4 | 19 | 16 | 12 | 0.4 | 112 | 112 |
| **Итого:** |  | **30.1** | **33.9** | **33.9** | **67.6** | **661** | **0.24** | **0.04** | **4.02** | **94.82** | **339.4** | **94.1** | **5.6** |  |  |
|  **2 неделя** |
|  **четверг** |
| **наименование** |  **7-11 лет** **завтрак** |  | **№ по сборнику рецептур** |
| Выход гр | Белки,гр | Жиры,гр | Углеводгр | ккал | ВитаминС | ВитаминВ1 | ВитаминА | ВитаминЕ | Са | Р | Мg | Fе | №тк |  |
| Салат из свеклы с маслом раст. | 60 | 0.9 | 3.0 | 8.4 | 89 | 3.4 | 0.012 | 0.0 | 1.2 | 19 | 23 | 11.4 | 0.78 | 50 | 50 |
| Мясо отварное из говядины | 80 | 21.76 | 15.52 | 0.0 | 226.4 | 0.0 | 0.04 | 0.0 | 0.56 | 10.4 | 171.2 | 21.6 | 2.8 | 357 | 357 |
| Макароны отварные | 150 | 4.0 | 0.7 | 29.4 | 193.6 | 0.015 | 0.06 | 0.0 | 8 | 6.0 | 35.7 | 8.1 | 0.7 | 291 | 291 |
| Кисель плодово-ягодный | 200 | 1.4 | 0.0 | 29.0 | 122 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 503 | 503 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2.5 | 0.6 | 16.4 | 78 | 0.0 | 0.03 | 0.0 | 0.4 | 6.4 | 21.6 | 4.3 | 0.4 | 108 | 108 |
| апельсин | 1/100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 43 | 60 | 0.04 | 0.0 | 0.2 | 34 | 23 | 13 | 0.3 | 112 | 112 |
| **Итого:** |  | **31.46** | **20.02** | **91.3** | **752** | **63.415** | **0.182** | **0.0** | **10.36** | **76.8** | **274.5** | **58.4** | **5.08** |  |  |
|  **2 неделя** |
|  **пятница** |
| **наименование** |  **7-11 лет** **завтрак** |  | **№ по сборнику рецептур** |
| Выход гр | Белки,гр | Жиры,гр | Углеводгр | ккал | ВитаминС | ВитаминВ1 | ВитаминА | ВитаминЕ | Са | Р | Мg | Fе | №тк |  |
| Салат из огурцов св. с маслом растит. | 60 | 0.4 | 6.6 | 1.2 | 61 | 3.0 | 0.001 | 0.0 | 2.4 | 8.8 | 19.8 | 7.8 | 0.3 | 17 | 17 |
| Рыба «треска» тушенная с овощами | 80 | 13.3 | 7.2 | 6.3 | 143 | 2.5 | 0.06 | 0.01 | 3.1 | 18 | 102 | 19.5 | 0.5 | 343 | 343 |
| Картофельное пюре с маслом сл. | 150 | 3.75 | 7.05 | 16.35 | 138 | 5.1 | 0.135 | 0.045 | 0.15 | 39 | 85.5 | 15.2 | 1.05 | 429 | 429 |
| Компот из яблок св., брусники свежеморож. | 200 | 0.5 | 0.2 | 23.1 | 96 | 4.3 | 0.02 | 0.0 | 0.2 | 22 | 16 | 14 | 1.1 | 507 | 507 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2.2 | 0.4 | 11.1 | 58 | 0.0 | 0.06 | 0.0 | 0.03 | 12 | 52 | 16 | 1.3 | 109 | 109 |
| Фрукты свежие (банан) | 1/100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96 | 10 | 0.04 | 0.00 | 0.4 | 8.0 | 28 | 42 | 0.6 | 112 | 112 |
| **Итого:** |  | **21.65** | **21.95** | **79.05** | **592** | **24.9** | **0.316** | **0.055** | **6.28** | **107.8** | **303.3** | **114.5** | **4.85** |  |  |
|  |
|  |  |
|  |
|  |
|  **3 неделя** |
|  **понедельник** |
| **наименование** |  **7-11 лет** **завтрак** |  | **№ по сборнику рецептур** |
| Выход гр | Белки,гр | Жиры,гр | Углеводгр | ккал | ВитаминС | ВитаминВ1 | ВитаминА | ВитаминЕ | Са | Р | Мg | Fе | №тк |  |
| Каша пшенная с маслом сливочным | 200/10 | 8.72 | 12.86 | 37.12 | 299 | 1.36 | 0.186 | 0.084 | 0.24 | 138 | 209.8 | 55.4 | 1.46 | Т-267 | Г.Пермь.2013г.267 |
| Сырники творожные с мол. сгущенным | 75/10 | 11.8 | 10.9 | 15.0 | 205 | 1.5 | 0.04 | 0.07 | 0.4 | 101 | 152 | 15.5 | 0.5 | Т320 | 320 |
| Хлеб пш. | 35 | 2.5 | 0.6 | 16.4 | 78 | 0.0 | 0.03 | 0.0 | 0.4 | 6.4 | 21.6 | 4.3 | 0.4 | 108 | 108 |
| Кисель плодово- ягодный | 200 | 1.4 | 0.0 | 29.0 | 122 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 503 | 503 |
| Фрукты свежие (банан) | 1/100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96 | 10 | 0.04 | 0.00 | 0.4 | 8.0 | 28 | 42 | 0.6 | 112 | 112 |
| **итого** |  | **25.92** | **24.86** | **118.52** | **800** | **12.86** | **0.296** | **0.154** | **1.44** | **254.4** | **411.4** | **117.2** | **3.06** |  |  |
|  **3 неделя** |
|  **вторник** |
| **наименование** |  **7-11 лет** **завтрак** |  | **№ по сборнику рецептур** |
| Выход гр | Белки,гр | Жиры,гр | Углеводгр | ккал | ВитаминС | ВитаминВ1 | ВитаминА | ВитаминЕ | Са | Р | Мg | Fе | №тк |  |
| Рис отварной | 150 | 3.81 | 6.1 | 37.2 | 219 | 0.0 | 0.03 | 0.03 | 0.2 | 4.5 | 80 | 26.5 | 0.58 | 240 | Г.Пермь.2013г. |
| Курица тушеная | 80 | 9.0 | 9.0 | 4.1 | 192 | 2.3 | 0.04 | 0.01 | 0.4 | 23 | 60 | 13 | 0.09 | 405 | 405 |
| Салат из капусты св. с морковью и маслом раст. | 60 | 0.3 | 6.0 | 5.6 | 82 | 15 | 0.04 | 0.00 | 2.7 | 16.8 | 26 | 12 | 0.048 | 1 | 1 |
| Кисель плодово- ягодный | 200 | 1.4 | 0.0 | 29.0 | 122 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 503 | 503 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2.2 | 0.4 | 11.1 | 58 | 0.0 | 0.06 | 0.0 | 0.03 | 12 | 52 | 16 | 1.3 | 109 | 109 |
| груша | 1/100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 5.0 | 0.02 | 0.0 | 0.4 | 19 | 16 | 12 | 0.4 | 112 | 112 |
| итого |  | **17.1** | **21.8** | **97.3** | **720** | **22.3** | **0.19** | **0.04** | **3.73** | **76.3** | **234** | **79.5** | **2.518** |  |  |
|  **среда** |
| **наименование** |  **7-11 лет** **завтрак** |  | **№ по сборнику рецептур** |
| Выход гр | Белки,гр | Жиры,гр | Углеводгр | ккал | ВитаминС | ВитаминВ1 | ВитаминА | ВитаминЕ | Са | Р | Мg | Fе | №тк |  |
| антрекот | 80 | 21.44 | 21.92 | 0.0 | 283.2 | 0.0 | 0.048 | 0.0 | 4 | 24 | 203.2 | 22.4 | 3.2 | 358 | 358 |
| Макароны отварные | 150 | 4.0 | 0.7 | 29.4 | 193.6 | 0.015 | 0.06 | 0.0 | 8 | 6.0 | 35.7 | 8.1 | 0.7 | 291 | 291 |
| Салат «Полевой» из овощей с маслом раст. | 60 | 1.1 | 3.7 | 5.3 | 59.4 | 6.0 | 0.04 | 0.0 | 1.8 | 10 | 28 | 11 | 0.42 | 75 | 75 |
| Компот из фруктов свежих | 200 | 0.5 | 0.2 | 23.1 | 96 | 4.3 | 0.02 | 0.0 | 0.02 | 22 | 16 | 14 | 1.1 | 507 | 507 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2.5 | 0.6 | 16.4 | 78 | 0.0 | 0.03 | 0.0 | 0.4 | 6.4 | 21.6 | 4.3 | 0.4 | 108 | 108 |
| яблоко | 1/100 | 0.4 | 0.0 | 9.8 | 47 | 10.0 | 0.03 | 0.0 | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 | 112 | 112 |
| **Итого:** |  | **17.5** | **27.12** | **84** | **757.2** | **22.615** | **0.22** | **0.01** | **10.82** | **83.4** | **172.3** | **59.4** | **4.91** |  |  |
|  **3 неделя** |
|  **четверг** |
| **наименование** |  **7-11 лет** **завтрак** |  | **№ по сборнику рецептур** |
| Выход гр | Белки,гр | Жиры,гр | Углеводгр | ккал | ВитаминС | ВитаминВ1 | ВитаминА | ВитаминЕ | Са | Р | Мg | Fе | №тк |  |
| Салат из огурцов помидоров св. с маслом раст. | 60 | 0.6 | 3.0 | 3.3 | 36 | 8.4 | 0.04 | 0.0 | 0.5 | 10 | 19.2 | 96 | 0.4 | 19 | 19 |
| Какао с молоком сгущенным | 200 | 6.4 | 4.4 | 24.5 | 147 | 0.4 | 0.03 | 0.02 | 0.1 | 122 | 109 | 30 | 1.0 | 498 | 498 |
| Рыба «треска» тушенная с овощами | 80 | 13.3 | 7.2 | 6.3 | 143 | 2.5 | 0.06 | 0.01 | 3.1 | 18 | 102 | 19.5 | 0.5 | 343 | 343 |
| Пюре картофельное | 150 | 3.1 | 6.6 | 10.9 | 138 | 0.13 | 39 | 5.2 | 0.015 | 39 | 85 | 29 | 1.05 | 429 | 429 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2.2 | 0.4 | 11.1 | 58 | 0.0 | 0.06 | 0.0 | 0.03 | 12 | 52 | 16 | 1.3 | 109 | 109 |
| мандарин | 1/100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38 | 38 | 0.06 | 0.0 | 0.2 | 35 | 17 | 11 | 0.1 | 112 | 112 |
| **Итого:** |  | **26.4** | **21.8** | **56.1** | **560** | **49.43** | **39.25** | **5.23** | **3.945** | **236** | **384.2** | **201.5** | **4.35** |  |  |
|  |  | **349.75** | **337.82** | **1266.54** | **9495.28** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |