

Согласованно
 ООО "Калужская продтовольственная компания"
 Кралина И.Н.



Примерное 21 дневное меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях МО "Город Обнинск" в 2024-2025 году

Прием пищи, наименования блюда	масса порции		Пищевые вещества, г				Энерг ценн, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества			Номер рецепту ды
	7 - 11 лет	с 12 лет	Б	Ж	У	B1		E	C	Ca	Fe			
							1 День							
Завтрак														
Омлет натуральный	200	220	18,0	18,0	3,7	333	0,09	0	0,29	134,4	3,34	235		
Фрукт по сезону	100	100	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,00	0,24	0	75		
Какао с молоком	200	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,1	0,4	1,60	172,2	1,0	496		
Хлеб ржаной	30	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574		
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576		
Итого завтрак:	560	590	28,58	32,37	65,91	746,06	0,298	1,61	1,89	330,84	6,83			
Обед:														
Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	6,81	8,49	16,96	165,96	0,04	2,35	8,00	36,75	1,1	95		
Шницель рыбный	80	100	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,00	61	1,29	309		
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	4,86	6	10,44	126	0,08	0,15	2,83	45	1	377		
Компот из свежих фруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,30	13,5	1,16	487		
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574		
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576		
Итого обед:	690	815	39,49	31,98	105,03	738,74	0,388	5,9	14,13	180,25	7,04			
Итого за день:	1250	1405	78,98	63,96	210,06	1477,48	0,776	11,8	28,26	360,5	14,08			
2 День														
Завтрак														
Каша из крупы "Геркулес" молочная с маслом сливочным	200	250	12,65	11,12	16,8	217,88	0,06	0,45	0,00	114,75	0,56	234		
Кофейный напиток с молоком	200	200	3,1	3,27	19,67	117,23	0,02	0,08	0,20	105	0,07	465		
Масло сливочное порциями	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,00	0,24	0	75		
Сыр порциями	15	20	3,48	4,43	0	53,7	0	0	0,00	2	0	79		
Хлеб ржаной	30	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574		
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576		
Кондитерские изделия	30	30										*		
Итого завтрак:	515	580	24,01	27,39	64,28	596,27	0,188	1,74	0,2	245,99	3,12			

Обед:													
Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200		250	6,81	8,67	16,96	165,96	0,36	1,3	5,50	18,75	0,9	114
Плов с мясом птицы	220		250	15,37	10,25	31	278	0,14	2,1	0,00	25	0,9	375
Чай с сахаром	200		200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,00	5,1	0,82	457
Хлеб ржаной	25		40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35		45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого обед:	680		785	29,38	20,01	99,06	671,31	0,608	4,6	5,5	72,85	5,11	
Итого за день:	1195		1365	58,76	40,02	198,12	1342,62	1,216	9,2	11	145,7	10,22	
3 День													
Завтрак													
Макаронны запеченные с сыром	200		220	10,3	12,4	41,2	318	0,036	0	15,00	8,4	0,54	261
Масло сливочное порциями	10		10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,00	0,24	0	75
Чай Каркаде	200		200	0,0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,10	0,5	0,13	79
Хлеб ржаной	30		40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30		30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого завтрак:	470		500	15,08	20,98	83,01	581,55	0,154	1,21	15,1	33,14	3,16	
Обед													
Рассольник Ленинградский на курином бульоне	200		250	6,81	8,49	16,96	112	0,075	2,3	5,05	13,75	0,72	99
Биточек куриный	90		100	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,00	61	1,29	372
Гречка отварная с маслом сливочным	150		180	10,62	7,94	65,35	302,22	0,35	1,05	0,00	61	1,29	202
Компот из сухофруктов	200		200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,30	13,5	1,16	487
Хлеб ржаной	25		40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35		45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого обед:	700		815	45,25	33,92	159,94	861	0,693	6,75	8,35	173,25	6,95	
Итого за день:	1170		1315	83,69	59,35	302,92	1610	1,311	11,2	11,65	332,75	13,18	
4 День													
Завтрак													
Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	200/15		220/15	13,4	6,35	52,5	320,75	0,028	0,43	0,36	17,86	0,83	282
Масло сливочное порциями	10		10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,00	0,24	0	75
Чай с сахаром	200		200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,00	5,1	0,82	457
Хлеб ржаной	30		40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30		30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого завтрак:	485		215	18,38	15,02	89,61	567,11	0,136	1,64	0,36	47,2	4,14	
Обед													
Суп фасолевый на курином бульоне	200		250	6,81	8,49	16,96	165,96	0,01	2,45	2,00	33,5	0,68	130
Тертели из говядины	80		100	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,00	61	1,29	350
Рагу из овощей	150		180	3,8	8,6	18,7	170	0,1	3,9	12,00	60,2	1,75	176
Чай Каркаде	200		200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,10	0,5	0,13	79

Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого обед:	690	815	38,14	34,59	107,99	757,83	0,368	9,65	14,1	179,2	6,34	
Итого за день:	1175	1030	76,28	69,18	215,98	1515,66	0,736	19,3	28,2	358,4	12,68	
5 День												
Завтрак												
Каша из крупы пшенной молочная с маслом сливочным	200	250	10,7	19,5	76,3	523,9	0,05	0,4	0,85	107,78	0,49	269
Сыр порциями	15	15	3,48	4,43	0	53,7	0	0	0,00	2	0	82
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,00	5,1	0,82	457
Хлеб ржаной	30	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого день:	490	550	19,03	25,35	113,32	757,86	0,158	1,6	0,85	138,88	3,8	
Обед												
Суп вермишелевый	200	250	6,81	8,49	16,96	152	0,03	0,4	0,50	20	0,5	128
Печень по-строгановски	90	100	19,5	9,4	7,6	193	0,14	2,1	0,00	61	1,29	356
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	4,86	6	10,44	126	0,08	0,15	2,83	45	1	377
Компот из свежих фруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,30	13,5	1,16	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого обед:	700	815	38,46	24,88	96,1	740,45	0,378	3,95	6,63	163,5	6,44	
Итого за день:	1190	1365	76,92	49,76	192,2	1480,9	0,756	7,9	13,26	327	12,88	
6 День												
Завтрак												
Омлет натуральный	200	220	18,0	18,0	3,7	333	0,09	0	0,29	134,4	3,34	235
Фрукт по сезону	100	100	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,00	0,24	0	75
Какао с молоком	200/15	200/15	5,8	5,8	34,4	205,6	0,1	0,4	1,60	172,2	1,0	496
Хлеб ржаной	30	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого завтрак:	575	605	28,58	32,37	65,91	746,06	0,298	1,61	1,89	330,84	6,83	
Обед												
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	1,5	5,5	6,2	143,2	0,04	2,32	8,50	49,5	0,63	95
Котлета куриная	90	100	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,00	61	1,29	357
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	180	6,66	5,94	35,48	221,4	0,072	0,9	0,00	14,4	1,26	256
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,00	5,1	0,82	457
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого обед:	700	815	35,89	29,03	109,31	769,28	0,36	6,52	8,5	154	6,49	

Каша из крупы "Геркулес" молочная с маслом сливочным	200	250	12,65	11,12	16,8	217,88	0,06	0,45	0,00	114,75	0,56	234
Кофейный напиток с молоком	200	200	3,1	3,27	19,67	117,23	0,02	0,08	0,20	105	0,07	465
Масло сливочное порциями	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,00	0,24	0	75
Сыр порциями	15	20	3,48	4,43	0	53,7	0	0	0,00	2	0	79
Хлеб ржаной	30	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого завтрак:	485	550	24,01	27,39	64,28	596,27	0,188	1,74	0,2	245,99	3,12	
Суп гороховый на курином бульоне	200	250	6,81	8,49	16,96	165,96	0,07	0,22	5,75	30,5	1,01	95
Рагу из овощей и мяса птицы	220	250	11,4	18,2	25,4	370,6	0,16	2,39	2,50	45,17	2,42	322
Напиток из шиповника	200	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	0,8	80,00	11,9	0,61	496
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого обед:	680	785	25,88	27,95	102,46	803,01	0,348	4,61	88,25	111,57	6,53	
Итого за день:	710	815	51,76	55,9	204,92	1606,02	0,696	9,22	176,5	223,14	13,06	
10 День												
Завтрак												
Картофель тушеный с луком и томатом	200	250	9,1	6,4	21	225	0,11	2,6	7,30	31,6	1,82	171
Кукуруза консервированная	30	30	0,7	0	3,36	17,4	0,3	2,7	4,50	76	16,7	
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0	0,70	108,3	0,12	465
Масло сливочное порциями	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,00	0,24	0	75
Хлеб ржаной	30	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого день:	500	560	17,38	17,47	65,77	537,86	0,548	6,51	12,5	240,14	21,13	
Обед												
Суп картофельный с рыбными консервами	200	250	9,3	11,4	10,05	180	0,07	0,22	5,75	30,5	1,01	122
Биточек из говядины	90	100	13,6	14,4	4,0	200	0,077	2,1	0,00	17,1	3,44	309
Гречка отварная с маслом сливочным	150	180	10,62	7,94	65,35	302,22	0,35	1,05	0,00	61	1,29	202
Кисель из концентратов витаминизированный	200	200	0	0	7,5	30	0	0	0,00	1,7	0,01	484
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого обед:	500	565	40,52	34,73	128,7	900,67	0,505	4,57	5,75	134,3	8,24	
Итого за день:	1000	1125	81,04	69,46	257,4	1801,34	1,21	9,14	11,5	268,6	16,48	
11 День												
Завтрак												
Омлет натуральный	200	220	18,0	18,0	3,7	333	0,09	0	0,29	134,4	3,34	235
Фрукт по сезону	100	100	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,00	0,24	0	75
Какао с молоком	200	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,1	0,4	1,60	172,2	1,0	496
Хлеб ржаной	30	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576

Рассольник Ленинградский на курином бульоне	200	250	6,81	8,49	16,96	112	0,075	2,3	5,05	13,75	0,72	99
Биточек куриный	90	100	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,00	61	1,29	372
Гречка отварная с маслом сливочным	150	180	10,62	7,94	65,35	302,22	0,35	1,05	0,00	61	1,29	202
Компот из сухофруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,30	13,5	1,16	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого обед:	700	815	45,25	33,92	159,94	861	0,693	6,75	8,35	173,25	6,95	
Итого за день:	1170	1315	83,69	59,35	302,92	1610	1,311	11,2	11,65	332,75	13,18	
14 День												
Завтрак												
Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	200/15	220/15	13,4	6,35	52,5	320,75	0,028	0,43	0,36	17,86	0,83	282
Масло сливочное порциями	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,00	0,24	0	75
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,00	5,1	0,82	457
Хлеб ржаной	30	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого завтрак:	485	215	18,38	15,02	89,61	567,11	0,136	1,64	0,36	47,2	4,14	
Обед												
Суп фасолевый на курином бульоне	200	250	6,81	8,49	16,96	165,96	0,01	2,45	2,00	33,5	0,68	130
Тефтели из говядины	80	100	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,00	61	1,29	350
Рагу из овощей	150	180	3,8	8,6	18,7	170	0,1	3,9	12,00	60,2	1,75	176
Чай Каркаде	200	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,10	0,5	0,13	79
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого обед:	690	815	38,14	34,59	107,99	757,83	0,368	9,65	14,1	179,2	6,34	
Итого за день:	1175	1030	76,28	69,18	215,98	1515,66	0,736	19,3	28,2	358,4	12,68	
15 День												
Завтрак												
Каша из крупы пшенной молочная с маслом сливочным	200	250	10,7	19,5	76,3	523,9	0,05	0,4	0,85	107,78	0,49	269
Сыр порциями	15	15	3,48	4,43	0	53,7	0	0	0,00	2	0	82
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,00	5,1	0,82	457
Хлеб ржаной	30	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого день:	490	550	19,03	25,35	113,32	757,86	0,158	1,6	0,85	138,88	3,8	
Обед												
Суп вермишелевый	200	250	6,81	8,49	16,96	152	0,03	0,4	0,50	20	0,5	128
Печень по-строгановски	90	100	19,5	9,4	7,6	193	0,14	2,1	0,00	61	1,29	356
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	4,86	6	10,44	126	0,08	0,15	2,83	45	1	377

Компот из свежих фруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,30	13,5	1,16	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого обед:	700	815	38,46	24,88	96,1	740,45	0,378	3,95	6,63	163,5	6,44	
Итого за день:	1190	1365	76,92	49,76	192,2	1480,9	0,756	7,9	13,26	327	12,88	
16 День												
Завтрак												
Омлет натуральный	200	220	18,0	18,0	3,7	333	0,09	0	0,29	134,4	3,34	235
Фрукт по сезону	100	100	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,00	0,24	0	75
Какао с молоком	200/15	200/15	5,8	5,8	34,4	205,6	0,1	0,4	1,60	172,2	1,0	496
Хлеб ржаной	30	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого завтрак:	575	605	28,58	32,37	65,91	746,06	0,298	1,61	1,89	330,84	6,83	
Обед												
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	1,5	5,5	6,2	143,2	0,04	2,32	8,50	49,5	0,63	95
Котлета куриная	90	100	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,00	61	1,29	357
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	180	6,66	5,94	35,48	221,4	0,072	0,9	0,00	14,4	1,26	256
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,00	5,1	0,82	457
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого обед:	700	815	35,89	29,03	109,31	769,28	0,36	6,52	8,5	154	6,49	
Итого за день:	1275	1420	71,78	58,06	218,62	1538,56	0,72	13,04	17	308	12,98	
17 День												
Завтрак												
Жаркое по-домашнему с курицей	200	250	9,1	6,4	21	225	0,11	2,6	7,30	31,6	1,82	171
Кукуруза консервированная	30	30	0,7	0	3,36	17,4	0,3	2,7	4,50	76	16,7	
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0	0,70	108,3	0,12	465
Масло сливочное порциями	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,00	0,24	0	75
Хлеб ржаной	30	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого день:	500	560	17,38	17,47	65,77	537,86	0,548	6,51	12,5	240,14	21,13	
Суп овощной с зеленым горошком	200	250	1,8	7,2	7,8	102,6	0,11	2,6	27,70	36,5	1,08	ПБ
Тефтели из говядины	80	100	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,00	61	1,29	350
Картофель отварной с маслом сливочным	150	180	5,22	9,72	19,44	185,4	0,04	0,3	7,20	24	1,71	152
Компот из сухофруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,30	13,5	1,16	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого обед:	690	815	34,84	34,41	104,87	734,78	0,418	6,3	38,2	159	7,73	

Картофель тушеный с луком и томатом	200	250	9,1	6,4	21	225	0,11	2,6	7,30	31,6	1,82	171
Кукуруза консервированная	30	30	0,7	0	3,36	17,4	0,3	2,7	4,50	76	16,7	
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0	0,70	108,3	0,12	465
Масло сливочное порциями	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,00	0,24	0	75
Хлеб ржаной	30	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого день:	500	560	17,38	17,47	65,77	537,86	0,548	6,51	12,5	240,14	21,13	
Обед												
Суп картофельный с рыбными консервами	200	250	9,3	11,4	10,05	180	0,07	0,22	5,75	30,5	1,01	122
Биточек из говядины	90	100	13,6	14,4	4,0	200	0,077	2,1	0,00	17,1	3,44	309
Гречка отварная с маслом сливочным	150	180	10,62	7,94	65,35	302,22	0,35	1,05	0,00	61	1,29	202
Кисель из концентратов витаминизированный	200	200	0	0	7,5	30	0	0	0,00	1,7	0,01	484
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого обед:	500	565	40,52	34,73	128,7	900,67	0,605	4,57	5,75	134,3	8,24	
Итого за день:	1000	1125	81,04	69,46	257,4	1801,34	1,21	9,14	11,5	268,6	16,48	
21 День												
Завтрак												
Каша из крупы рисовой молочной с маслом сливочным	200	250	9,5	20,7	73,3	518	0,06	0,04	0,85	108,15	0,49	
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	30/5/15	7,76	10	43,52	296	0,08	1,2	0,86	195	0,62	
Какао с молоком	200	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,1	0,1	1,60	172,2	1	
Хлеб ржаной	30	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Итого день:	480	540	25,46	36,95	163,52	1082,45	0,315	2,03	3,31	485,25	3,43	
Обед												
Суп харчо	200	250	5,6	4,8	16,8	134,7	0,08	0,58	7,00	36,5	0,9	
Макаронны отварные	150	180	6,66	5,94	35,48	221,4	0,072	0,9	0,00	14,4	1,26	256
Гуляш из говядины	90	100	17,4	3,2	5,9	121,4	0,1	0,6	3,00	19,1	1,9	
Компот из сухофруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,30	13,5	1,16	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого обед:	500	565	36,95	14,93	119,28	746,95	0,38	3,38	13,3	107,5	7,71	
Итого за день:	980	1105	73,9	29,86	238,56	1493,9	0,76	6,76	26,6	215	15,42	

Примечание:

- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд, кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений (Пермь, 2021г, сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Талешкина. -Изд.-е 4-е доп. И испр.)
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М.:ДелтаПринт, 2007г., Скурихин И.М. ТугельянВ.А.