

Согласовано:
 Директор
 МОБУ "Волховская СОШ №7"

М.Ю.Вахрушев

(подпись)

Утверждаю:
 Директор
 ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 151 руб.80 коп.

« 22 » апрель 2024

День 1:

Понедельник

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	12,67	8,9	10,2	28,6	248,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	18,80	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		ЯБЛОКО	100	14,00	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			505	47,97	15,8	16,2	68,7	497,1
II Завтрак								
2011	385	МОЛОКО 3,2% ЖИРНОСТИ	200	14,80	6,0	5,0	9,4	109,6
Итого за прием пищи:			200	14,80	6,0	5,0	9,4	109,6
Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	12,00	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	12,82	7,5	6,9	18,9	172,4
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	33,63	12,7	16,1	11,4	248,5
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	21,31	2,8	2,9	45,8	226,2
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	4,97	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		БАТОН	20	2,80	0,8	4,4	5,2	65,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			780	89,03	25,7	30,6	105,7	823,3
Всего за день:				151,80	47,5	51,8	183,8	1 430,1
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 137 руб.

Возрастная категория:

12 лет и старше

Завтрак								
Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность,
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	13,92	12,6	13,8	39,7	342,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	14,40	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		ЯБЛОКО	100	14,00	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			550	44,82	19,5	19,8	79,8	591,3
Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	80	13,33	1,4	0,2	8,3	41,6
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	12,81	7,5	6,9	18,9	172,4
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	33,63	12,7	16,1	11,4	248,5
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	23,84	4,1	4,2	55,7	284,2
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	4,97	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		БАТОН	15	2,10	0,8	4,4	5,2	65,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			825	92,18	27,9	32,0	122,9	915,9
Всего за день:				137,00	47,4	51,8	202,7	1 507,2
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:

Директор

МОБУ "Волховская СОШ №7"

М.Ю.Вахрушев

(подпись)

Утверждаю:

Директор

ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 151 руб.80 коп.

« 23 » апреля 20 24

День 2:

Неделя:

Возрастная категория:

Вторник

Первая

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	12,25	11,7	6,1	29,7	226,5
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	3,82	0,0	0,0	9,8	40,2
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	10,10	3,1	9,4	20,6	184,6
2008		МАНДАРИН	100	27,94	0,8	0,2	7,5	35,9
Итого за прием пищи:			500	54,11	15,60	15,70	67,60	487,13
II Завтрак								
2011	385	МОЛОКО 3,2% ЖИРНОСТИ	200	14,80	6,0	5,0	9,4	109,6
Итого за прием пищи:			200	14,80	6,0	5,0	9,4	109,6
Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	13,95	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	13,71	5,0	9,0	29,4	224,7
2011	284	ФРИКАСЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	100	39,30	13,6	11,2	15,9	225,1
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	9,83	3,6	4,7	37,7	213,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАТОН	15	2,10	0,8	4,4	5,2	65,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			780	82,89	25,00	29,60	108,70	823,45
Всего за день:				151,80	46,60	50,30	185,70	1 420,22
Сбалансированность:				0,00	1	4	4	

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 137 руб.

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	16,51	15,7	10,4	46,4	351,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	10,10	3,1	9,4	20,6	184,6
2008		ЯБЛОКО	100	14,00	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			550	43,11	19,20	20,20	86,50	621,23
Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	23,25	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	13,71	5,0	9,0	29,4	224,7
2011	284	ФРИКАСЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	100	39,30	13,6	11,2	15,9	225,1
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	11,53	5,9	7,3	37,7	246,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	21,6	88,6
2008		БАТОН	15	2,10	0,8	4,4	5,2	65,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			850	93,89	27,70	32,30	122,10	914,57
Всего за день:				137,00	28,10	32,70	131,90	960,11
Сбалансированность:				0,00	1	4	4	

Согласовано:

Директор

МОБУ "Волховская СОШ №7"

М.Ю.Вахрушев

(подпись)

Утверждаю:

Директор

ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 151 руб.80 коп.

« 24 » Отреш 20 24

День 3:

Неделя:

Возрастная категория:

Среда

Первая

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	41,59	15,8	15,6	43,9	389,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	150	21,00	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			500	65,09	16,40	16,20	68,30	497,93
II Завтрак								
2011	385	МОЛОКО 3,2% ЖИРНОСТИ	200	14,80	6,0	5,0	9,4	109,6
Итого за прием пищи:			200	14,80	6,0	5,0	9,4	109,6
Обед								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	8,43	1,0	1,9	3,7	36,9
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	14,50	8,2	15,2	36,4	324,2
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	27,86	10,1	4,7	25,3	188,9
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	17,12	2,9	2,9	21,0	125,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			790	71,91	23,50	24,90	104,60	756,78
Всего за день:				151,80	45,90	46,10	182,30	1 364,35
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 137 руб.

Возрастная категория:

12 лет и старше

Завтрак								
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/20	33,36	18,7	19,1	64,1	517,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	180	25,20	0,8	0,8	19,6	91,1
Итого за прием пищи:			550	61,06	19,50	19,90	93,40	647,96
Обед								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	11,23	1,0	1,9	3,7	36,9
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	14,50	8,2	15,2	36,4	324,2
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	27,86	10,1	4,7	25,3	188,9
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	18,35	5,9	6,1	34,7	223,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			840	75,94	26,50	28,10	118,30	855,01
Всего за день:				137,00	46,00	48,00	211,70	1 502,97
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:

Директор

МОБУ "Волховская СОШ №7"

М.Ю.Вахрушев

(подпись)

Утверждаю:

Директор

ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 151 руб.80 коп.

« 25 » апреля 2024

День 4:

Четверг

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	12,26	11,7	6,1	22,4	196,5
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	3,82	0,0	0,0	9,8	40,2
2008		БАТОН	30	4,20	1,6	8,8	10,4	131,0
2008		БАНАН	150	28,50	2,3	0,8	31,5	146,0
Итого за прием пищи:			530	48,78	15,6	15,7	74,1	513,8
II Завтрак								
2011	385	МОЛОКО 3,2% ЖИРНОСТИ	200	14,80	6,0	5,0	9,4	109,6
Итого за прием пищи:			200	14,80	6,0	5,0	9,4	109,6
Обед								
2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	18,00	0,5	0,1	1,5	9,1
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	15,43	2,1	6,5	23,7	166,2
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	36,08	12,7	13,2	13,6	230,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9,44	8,4	4,2	38,2	230,1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	4,97	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		БАТОН	20	2,80	0,8	4,4	5,2	65,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			760	88,22	25,9	28,6	105,6	805,1
Всего за день:				151,80	47,5	49,3	189,1	1 428,6
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 137 руб.

Возрастная категория:

12 лет и старше

Завтрак								
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	9,38	17,1	10,2	50,3	371,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	3,82	0,0	0,0	9,8	40,2
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/10	7,30	1,6	8,8	10,4	131,0
2008		ЯБЛОКО	130	17,20	0,5	0,5	12,7	58,8
Итого за прием пищи:			550	37,70	19,2	19,5	83,2	601,2
Обед								
2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	29,99	0,5	0,1	1,5	9,1
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	15,43	2,1	6,5	23,7	166,2
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	36,08	12,7	13,2	13,6	230,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	11,33	10,4	7,7	55,1	340,2
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	4,97	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			830	99,30	27,1	27,7	117,3	849,7
Всего за день:				137,00	46,3	47,2	200,5	1 450,8
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:

Директор

МОБУ "Волховская СОШ №7"

М.Ю. Вахрушев

(подпись)

Утверждаю:

Директор

ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 151 руб.80 коп.

« 26 » апреля 20 24

День 5:

Пятница

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК								
2011	401	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/30	23,40	15,1	15,3	45,3	389,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	140	19,60	0,6	0,6	13,7	64,2
Итого за прием пищи:			500	45,50	15,7	15,9	68,7	493,9
II Завтрак								
2011	385	МОЛОКО 3,2% ЖИРНОСТИ	200	14,80	6,0	5,0	9,4	109,6
Итого за прием пищи:			200	14,80	6,0	5,0	9,4	109,6
Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	13,95	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	250	19,24	5,5	4,9	15,6	132,1
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	100	41,61	11,2	13,2	14,9	229,8
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	7,45	5,4	4,8	34,4	207,8
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	4,95	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
2008		БАТОН	20	2,80	1,5	0,6	10,3	54,0
Итого за прием пищи:			780	91,50	25,7	23,9	102,7	748,7
Всего за день:				151,80	47,4	44,8	180,8	1 352,3
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 137 руб.

Возрастная категория:

12 лет и старше

Завтрак

2011	401	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	180/30	17,33	15,1	15,3	45,3	389,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	140	19,60	0,6	0,6	13,7	64,2
Итого за прием пищи:			550	39,43	15,7	15,9	68,7	493,9
Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	23,25	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	250	17,28	5,5	4,9	15,6	132,1
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	100	41,61	11,2	13,2	14,9	229,8
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	8,98	8,2	8,6	58,4	353,0
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	4,95	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			850	97,57	27,4	27,2	117,9	848,7
Всего за день:				137,00	43,1	43,1	186,6	1 342,6
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:
Директор
МОБУ "Волховская СОШ №7"

М.Ю.Вахрушев

(подпись)

Утверждаю:
Директор
ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 151 руб.80 коп.

« 27 » апрель 2024

День 6:

Понедельник

Неделя:

Вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	10,89	8,2	9,9	29,5	246,6
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	3,82	0,0	0,0	9,8	40,2
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	18,80	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		МАНДАРИН	100	27,94	0,8	0,2	7,5	35,9
Итого за прием пищи:			505	61,45	15,5	15,7	67,4	485,9
II Завтрак								
2011	385	МОЛОКО 3,2% ЖИРНОСТИ	200	14,80	6,0	5,0	9,4	109,6
Итого за прием пищи:			200	14,80	6,0	5,0	9,4	109,6
Обед								
2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	18,00	0,5	0,1	1,5	9,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(ФАСОЛЬ)	250	14,68	5,3	6,2	48,7	279,1
2011	287	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ И РИСОМ	200	33,60	16,1	17,6	33,6	367,5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	4,97	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		БАТОН	20	2,80	1,5	0,6	10,3	54,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			710	75,55	24,8	24,7	117,5	813,1
Всего за день:				151,80	46,3	45,4	194,3	1 408,7
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 137 руб.

Возрастная категория:

12 лет и старше

Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	14,46	11,6	12,9	39,1	327,8
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	3,82	0,0	0,0	9,8	40,2
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/15	17,40	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		ЯБЛОКО	100	14,00	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			550	49,68	18,5	18,9	79,3	576,8
Обед								
2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	29,99	0,5	0,1	1,5	9,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(ФАСОЛЬ)	250	14,68	5,3	6,2	48,7	279,1
2011	287	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ И РИСОМ, СОУСОМ СМЕТАННЫМ	200	36,40	19,8	20,9	45,1	460,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,75	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			800	87,32	26,9	27,4	113,5	830,5
Всего за день:				137,00	45,4	46,3	192,8	1 407,2