



Утверждаю
для
Директор МБОУ Игринской СОШ №4

О.В. Бобок

01.09.2022

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Игринская средняя общеобразовательная школа №4**

Примерное двухнедельное меню

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: осень/зима

Фактический рацион питания соответствует данному меню, допускается замена одних блюд на другие при условии их соответствия по пищевой ценности

| Возрастная категория с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------------------------------|---------------|--------------|--------------|
| 1 НЕДЕЛЯ | | | | | | | | | | | |
| 1 ДЕНЬ Понедельник | | | | | | | | | | | |
| Технол. и нормативная документация | № ТК | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины и минеральные вещества, мг | | | |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | Ca | Mg | Fe | C |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Ижевск, 2008 | 129 | Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом | 200 | 6,20 | 9,60 | 26,60 | 211,60 | 147,46 | 49,76 | 1,24 | 1,38 |
| Москва, 2005 | 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,40 | 0,06 | 22,46 | 75,00 | 8,05 | 5,24 | 0,91 | 0,00 |
| | | Батон | 40 | 3,00 | 1,80 | 29,88 | 157,20 | 13,20 | 10,00 | 0,20 | 0,00 |
| | | Печенье сахарное | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,10 | 8,70 | 6,00 | 0,63 | 0,00 |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | 470 | 11,85 | 14,40 | 101,26 | 568,90 | 177,41 | 71,00 | 2,98 | 1,38 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| - | - | Овощи в нарезке (помидор) | 60 | 1,20 | 3,72 | 2,22 | 45,00 | 9,00 | 12,00 | 0,54 | 13,26 |
| Ижевск, 2008 | 63 | Суп картофельный с яйцом (Пуштыг шьд) | 200 | 9,40 | 5,10 | 10,00 | 172,00 | 32,00 | 30,20 | 2,10 | 22,60 |
| Пермь, 2018 | 372 | Биточки из птицы | 90 | 13,88 | 8,60 | 7,90 | 164,57 | 35,60 | 16,97 | 1,25 | 0,77 |
| Пермь, 2018 | 202 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,60 | 5,80 | 5,30 | 173,60 | 14,00 | 55,00 | 3,00 | 0,00 |
| Ижевск, 2008 | 148 | Кофейный напиток | 200 | 2,70 | 2,80 | 22,40 | 153,00 | 64,40 | 7,00 | 0,33 | 0,65 |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,20 | 142,80 | 12,00 | 8,40 | 0,66 | 0,00 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 48 | 2,00 | 0,58 | 20,35 | 102,72 | 12,96 | 5,00 | 0,68 | 0,00 |
| ИТОГО ОБЕД | | | 808 | 39,34 | 27,08 | 97,37 | 953,69 | 179,96 | 134,57 | 8,56 | 37,28 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | 51,19 | 41,48 | 198,63 | 1522,59 | 357,37 | 205,57 | 11,54 | 38,66 |
| 2 ДЕНЬ Вторник | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Ижевск, 2008 | 127 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 7,00 | 9,20 | 33,40 | 240,00 | 129,00 | 179,74 | 0,69 | 1,28 |
| Москва, 2005 | 945 | Чай с молоком | 200 | 0,20 | 0,40 | 9,20 | 41,20 | 20,32 | 3,94 | 0,18 | 0,12 |
| | | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 80,00 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | Батон | 40 | 3,00 | 1,80 | 29,88 | 157,20 | 13,20 | 10,00 | 0,20 | 0,00 |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | 450 | 10,28 | 18,65 | 72,61 | 518,40 | 162,76 | 193,68 | 1,07 | 1,40 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Ижевск, 2008 | 13 | Салат "Веснушка" | 60 | 1,20 | 4,90 | 10,50 | 84,50 | 46,70 | 13,64 | 0,59 | - |
| Ижевск, 2008 | 39 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 12,80 | 13,60 | 9,90 | 206,90 | 54,40 | 1,71 | 1,65 | 2,39 |
| Ижевск, 2008 | 88 | Котлета рыбная "Нептун" | 90 | 11,52 | 12,20 | 8,91 | 186,20 | 48,96 | 1,54 | 16,14 | 2,20 |
| Ижевск, 2008 | 92 | Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,90 | 163,50 | 131,40 | 32,30 | 1,17 | 26,00 |
| Пермь, 2008 | 282 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,00 | 14,99 | 60,64 | 14,00 | 8,00 | 0,20 | 5,00 |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,20 | 142,80 | 12,00 | 8,40 | 0,66 | 0,00 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 48 | 2,00 | 0,58 | 20,35 | 102,72 | 12,96 | 5,00 | 0,68 | 0,00 |
| ИТОГО ОБЕД | | | 808 | 35,39 | 38,51 | 115,75 | 947,26 | 320,42 | 70,59 | 21,09 | 35,59 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | 45,67 | 57,16 | 188,36 | 1465,66 | 483,18 | 264,27 | 22,16 | 36,99 |
| 3 ДЕНЬ Среда | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Ижевск, 2008 | 123 | Каша ячневая молочная с маслом | 200 | 6,80 | 8,20 | 37,40 | 239,60 | 123,94 | 41,60 | 0,48 | 1,30 |
| Ижевск, 2008 | 146 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 8,05 | 5,24 | 0,91 | 2,90 |
| | | Сыр порциями | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 71,60 | 176,18 | 7,00 | 0,20 | 0,14 |
| | | Батон | 40 | 3,00 | 1,80 | 29,88 | 157,20 | 13,20 | 10,00 | 0,20 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | 460 | 14,74 | 15,90 | 82,48 | 528,40 | 321,37 | 63,84 | 1,79 | 4,34 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| - | - | Огурец порционный | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,68 | 9,00 | 13,80 | 8,40 | 0,36 | 6,00 |
| Пермь, 2018 | 100 | Рассольник ленинградский со сметаной | 200 | 1,50 | 4,08 | 25,58 | 205,50 | 11,80 | 5,00 | 0,64 | 5,56 |
| Пермь, 2008 | 210 | Курица в соусе с томатом | 120 | 34,50 | 41,62 | 5,44 | 534,29 | 14,17 | 54,52 | 1,00 | 1,17 |
| Москва, 2005 | 682 | Рис отварной | 150 | 3,90 | 5,10 | 40,30 | 225,18 | 21,00 | 31,50 | 1,05 | 0,00 |
| Пермь, 2008 | 153 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,00 | 31,40 | 124,00 | 20,40 | 25,50 | 0,81 | 0,75 |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,20 | 142,80 | 12,00 | 8,40 | 0,66 | 0,00 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 48 | 2,00 | 0,58 | 20,35 | 102,72 | 12,96 | 5,00 | 0,68 | 0,00 |
| ИТОГО ОБЕД | | | 838 | 47,54 | 51,92 | 153,95 | 1343,49 | 106,13 | 138,32 | 5,20 | 13,48 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | 62,28 | 67,82 | 236,43 | 1871,89 | 427,50 | 202,16 | 6,99 | 17,82 |
| 4 ДЕНЬ Четверг | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 2004 | 274 | Манник с повидлом | 150 | 8,58 | 16,44 | 48,10 | 290,60 | 52,30 | 10,88 | 0,60 | 0,74 |
| Москва, 2005 | 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,40 | 0,06 | 22,46 | 75,00 | 8,05 | 5,24 | 0,91 | 0,00 |
| | | Йогурт | 150 | 4,20 | 3,00 | 17,85 | 115,50 | 183,00 | 22,50 | 0,15 | 0,90 |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | 500 | 13,18 | 19,50 | 88,41 | 481,10 | 243,35 | 38,62 | 1,66 | 1,64 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Пермь, 2008 | 28 | Салат из свеклы с чесноком | 60 | 0,84 | 6,05 | 5,53 | 79,97 | 21,95 | 9,00 | 0,90 | 2,90 |
| Москва, 2005 | 218 | Суп-лапша домашняя | 200 | 11,20 | 7,20 | 14,20 | 165,80 | 28,26 | 13,22 | 1,00 | 0,46 |
| Пермь, 2008 | 189 | Шницель "Любительский" | 90 | 13,72 | 15,00 | 7,38 | 227,25 | 25,29 | 6,03 | 0,27 | 0,90 |
| Пермь, 2018 | 380 | Капуста тушеная | 150 | 3,30 | 5,10 | 12,15 | 108,00 | 90,15 | 34,35 | 1,32 | 21,30 |
| | | Сок фруктовый | 200 | 0,30 | 0,00 | 13,90 | 54,00 | 5,00 | 4,00 | 0,20 | 5,30 |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,20 | 142,80 | 12,00 | 8,40 | 0,66 | 0,00 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 48 | 2,00 | 0,58 | 20,35 | 102,72 | 12,96 | 5,00 | 0,68 | 0,00 |
| ИТОГО ОБЕД | | | 808 | 35,92 | 34,41 | 102,71 | 880,54 | 195,61 | 80,00 | 5,03 | 30,86 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | 49,10 | 53,91 | 191,12 | 1361,64 | 438,96 | 118,62 | 6,69 | 32,50 |
| 5 ДЕНЬ Пятница | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Ижевск, 2008 | 119 | Каша молочная "Дружба" с маслом | 200 | 6,60 | 8,60 | 39,60 | 258,60 | 125,28 | 45,46 | 0,98 | 1,26 |
| Москва, 2005 | 945 | Чай с молоком | 200 | 0,20 | 0,40 | 9,20 | 41,20 | 20,32 | 3,94 | 0,18 | 0,12 |
| | | Батон | 40 | 3,00 | 1,80 | 29,88 | 157,20 | 13,20 | 10,00 | 0,20 | 0,00 |
| | | Сыр порциями | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 71,60 | 176,18 | 7,00 | 0,20 | 0,14 |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | 460 | 14,44 | 16,70 | 78,68 | 528,60 | 334,98 | 66,40 | 1,56 | 1,52 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | | Яблоко свежее | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 16,00 | 9,00 | 2,20 | 10,00 |
| Ижевск, 2008 | 47 | Суп картофельный с горохом | 200 | 5,00 | 4,55 | 18,20 | 152,24 | 41,52 | 27,28 | 2,16 | 14,48 |
| Москва, 2005 | 611 | Котлеты домашние | 90 | 13,23 | 9,90 | 11,43 | 189,00 | 43,29 | 18,54 | 1,94 | 0,72 |
| Ижевск, 2008 | 97 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,50 | 13,65 | 8,48 | 0,87 | 0,00 |
| Ижевск, 2008 | 141 | Соус томатный | 30 | 0,78 | 2,88 | 2,82 | 42,00 | 1,50 | 0,25 | 0,11 | 1,17 |
| Ижевск, 2008 | 157 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,10 | 0,00 | 25,20 | 96,00 | 7,96 | 2,86 | 0,14 | 13,20 |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,20 | 142,80 | 12,00 | 8,40 | 0,66 | 0,00 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 48 | 2,00 | 0,58 | 20,35 | 102,72 | 12,96 | 5,00 | 0,68 | 0,00 |
| ИТОГО ОБЕД | | | 878 | 31,32 | 24,94 | 152,25 | 992,26 | 148,88 | 79,81 | 8,76 | 39,57 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | 45,76 | 41,64 | 230,93 | 1520,86 | 483,86 | 146,21 | 10,32 | 41,09 |

6 ДЕНЬ Понедельник

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| Ижевск, 2008 | 128 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 6,80 | 9,00 | 33,20 | 202,00 | 120,10 | 14,00 | 1,70 | 1,30 |
| | | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 80,00 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Москва, 2005 | 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,00 | 5,10 | 4,20 | 0,10 | 0,00 |
| | | Батон | 40 | 3,00 | 1,80 | 29,88 | 157,20 | 13,20 | 10,00 | 0,20 | 0,00 |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | 450 | 10,08 | 18,15 | 72,51 | 477,20 | 138,64 | 28,20 | 2,00 | 1,30 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
| - | - | Огурец порционный | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,68 | 9,00 | 13,80 | 8,40 | 0,36 | 6,00 |
| Ижевск, 2008 | 41 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 2,58 | 7,80 | 29,12 | 114,35 | 29,62 | 16,24 | 0,62 | 9,52 |
| Москва, 2005 | 609 | Биточки особые | 90 | 15,30 | 11,88 | 13,89 | 220,32 | 31,62 | 7,56 | 0,34 | 1,13 |
| Пермь, 2018 | 202 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,60 | 5,80 | 5,30 | 173,60 | 14,00 | 55,00 | 3,00 | 0,00 |
| Ижевск, 2008 | 149 | Какао с молоком | 200 | 4,90 | 5,00 | 32,50 | 190,00 | 122,60 | 21,64 | 0,71 | 1,30 |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,20 | 142,80 | 12,00 | 8,40 | 0,66 | 0,00 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 48 | 2,00 | 0,58 | 20,35 | 102,72 | 12,96 | 5,00 | 0,68 | 0,00 |
| ИТОГО ОБЕД | | | 808 | 35,42 | 31,60 | 132,04 | 952,79 | 236,60 | 122,24 | 6,37 | 17,95 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | 45,50 | 49,75 | 204,55 | 1429,99 | 375,24 | 150,44 | 8,37 | 19,25 |

7 ДЕНЬ Вторник

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| Ижевск, 2008 | 130 | Каша рисовая молочная с маслом | 200 | 2,20 | 8,20 | 21,00 | 172,00 | 10,72 | 30,36 | 0,38 | 1,38 |
| Ижевск, 2008 | 146 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 8,05 | 5,24 | 0,91 | 2,90 |
| Пермь, 2008 | 139 | Яйцо варенное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | 22,00 | 4,80 | 1,00 | 0,08 |
| | | Батон | 40 | 3,00 | 1,80 | 29,88 | 157,20 | 13,20 | 10,00 | 0,20 | 0,00 |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | 480 | 10,58 | 14,60 | 66,36 | 452,00 | 53,97 | 50,40 | 2,49 | 4,36 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
| Пермь, 2018 | 3 | Салат из капусты белокачанной с яблоками | 60 | 0,72 | 3,72 | 3,72 | 51,00 | 220,34 | 7,80 | 0,76 | 9,30 |
| Пермь, 2018 | 98 | Свекольник со сметаной | 200 | 1,64 | 3,80 | 25,00 | 165,00 | 32,72 | 24,02 | 1,23 | 6,50 |
| Пермь, 2018 | 373 | Котлеты рыбные "Нежные" | 90 | 17,01 | 11,79 | 6,48 | 200,70 | 182,07 | 29,16 | 1,42 | 1,44 |
| Ижевск, 2008 | 92 | Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,90 | 163,50 | 131,40 | 32,30 | 1,17 | 26,00 |
| Пермь, 2008 | 289 | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,00 | 21,01 | 46,87 | 6,58 | 1,59 | 0,11 | 15,42 |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,20 | 142,80 | 12,00 | 8,40 | 0,66 | 0,00 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 48 | 2,00 | 0,58 | 20,35 | 102,72 | 12,96 | 5,00 | 0,68 | 0,00 |
| ИТОГО ОБЕД | | | 808 | 29,76 | 27,12 | 127,66 | 872,59 | 598,07 | 108,27 | 6,03 | 58,66 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | 40,34 | 41,72 | 194,02 | 1324,59 | 652,04 | 158,67 | 8,52 | 63,02 |

9 ДЕНЬ Четверг

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|---------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| Ижевск, 2008 | 106 | Запеканка из творога с повидлом | 200 | 25,65 | 18,30 | 23,25 | 366,00 | 180,50 | 303,56 | 20,50 | 0,70 |
| Москва, 2005 | 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,00 | 5,10 | 4,20 | 0,10 | 0,00 |
| | | Яблоко свежее | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 16,00 | 9,00 | 2,20 | 10,00 |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | 500 | 26,25 | 18,80 | 42,35 | 451,00 | 201,60 | 316,76 | 22,80 | 10,70 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | |
|--------------|----|---------------------------------|-----|-------|------|-------|--------|-------|-------|------|-------|
| - | - | Овощи в нарезке (помидор) | 60 | 1,20 | 3,72 | 2,22 | 45,00 | 9,00 | 12,00 | 0,54 | 13,26 |
| Пермь, 2008 | 41 | Рассольник домашний со сметаной | 200 | 6,30 | 9,95 | 26,00 | 137,92 | 11,80 | 5,00 | 0,64 | 5,56 |
| Ижевск, 2008 | 76 | Котлета "Загадка" | 90 | 12,51 | 9,09 | 10,62 | 167,58 | 19,80 | 27,00 | 2,79 | 4,14 |

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-----|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| Пермь, 2008 | 222 | Каша пшеничная с маслом | 150 | 4,38 | 4,28 | 26,09 | 160,77 | 15,40 | 87,30 | 3,34 | 0,00 |
| | | Сок фруктовый | 200 | 0,30 | 0,00 | 13,90 | 54,00 | 5,00 | 4,00 | 0,20 | 5,30 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,40 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 0,00 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 48 | 2,00 | 0,58 | 20,35 | 102,72 | 12,96 | 5,00 | 0,68 | 0,00 |
| ИТОГО ОБЕД | | | 778 | 28,97 | 27,86 | 113,76 | 739,39 | 79,96 | 144,50 | 8,52 | 28,26 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | 55,22 | 46,66 | 156,11 | 1190,39 | 281,56 | 461,26 | 31,32 | 38,96 |
| 8 ДЕНЬ Среда | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Пермь, 2008 | 53 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,58 | 6,12 | 19,73 | 156,08 | 218,48 | 27,36 | 0,61 | 10,48 |
| Пермь, 2008 | 274 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,36 | 0,00 | 29,02 | 116,19 | 9,80 | 1,60 | 0,20 | 0,14 |
| | | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 80,00 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | Батон | 40 | 3,00 | 1,80 | 29,88 | 157,20 | 13,20 | 10,00 | 0,20 | 0,00 |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | 450 | 10,02 | 15,17 | 78,76 | 509,47 | 241,72 | 38,96 | 1,01 | 10,62 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Пермь, 2008 | 28 | Салат из свежеты с чесноком | 60 | 0,84 | 6,05 | 5,53 | 79,97 | 21,95 | 9,00 | 0,90 | 2,90 |
| Ижевск, 2008 | 60 | Уха со взбитым яйцом с горбушей | 200 | 10,80 | 2,88 | 10,00 | 105,60 | 39,36 | 39,44 | 1,38 | 14,96 |
| Ижевск, 2008 | 82 | Колбаска "Витаминка" | 90 | 15,48 | 15,66 | 2,94 | 212,40 | 20,00 | 19,71 | 1,66 | 2,52 |
| Пермь, 2018 | 237 | Рис с овощами | 150 | 3,80 | 4,10 | 31,40 | 178,00 | 19,20 | 29,30 | 0,46 | 1,70 |
| Пермь, 2008 | 284 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,25 | 0,25 | 25,35 | 104,07 | 20,10 | 14,40 | 0,69 | 0,20 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,40 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 0,00 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 48 | 2,00 | 0,58 | 20,35 | 102,72 | 12,96 | 5,00 | 0,68 | 0,00 |
| ИТОГО ОБЕД | | | | 35,45 | 29,76 | 110,15 | 854,16 | 139,57 | 121,05 | 6,10 | 22,28 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | 45,47 | 44,93 | 188,91 | 1363,63 | 381,29 | 160,01 | 7,11 | 32,90 |
| 10 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Ижевск, 2008 | 125 | Каша манная молочная с маслом | 200 | 5,80 | 8,40 | 29,00 | 209,60 | 133,50 | 20,42 | 0,38 | 1,38 |
| | | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 80,00 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Пермь, 2018 | 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,00 | 5,10 | 4,20 | 0,10 | 0,00 |
| | | Батон | 40 | 3,00 | 1,80 | 29,88 | 157,20 | 13,20 | 10,00 | 0,20 | 0,00 |
| | | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 16,10 | 9,00 | 0,21 | 7,00 |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | 550 | 9,48 | 17,95 | 78,11 | 528,80 | 168,14 | 43,62 | 0,89 | 8,38 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Пермь, 2018 | 2 | Салат витаминный | 60 | 0,78 | 3,72 | 3,66 | 51,00 | 21,30 | 12,30 | 0,00 | 0,02 |
| Ижевск, 2008 | 56 | Суп из овощей со сметаной | 200 | 8,54 | 8,52 | 10,36 | 140,32 | 33,52 | 18,88 | 0,20 | 20,64 |
| Москва, 2005 | 610 | Котлеты московские | 90 | 13,23 | 9,99 | 11,43 | 189,00 | 43,29 | 18,54 | 1,94 | 0,72 |
| Ижевск, 2008 | 97 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,50 | 13,65 | 8,48 | 0,87 | 0,00 |
| Ижевск, 2008 | 141 | Соус томатный | 30 | 0,78 | 2,88 | 2,82 | 42,00 | 1,50 | 0,25 | 0,11 | 1,17 |
| Ижевск, 2008 | 157 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,10 | 0,00 | 25,20 | 96,00 | 7,96 | 2,86 | 0,14 | 13,20 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,40 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 0,00 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 48 | 2,00 | 0,58 | 20,35 | 102,72 | 12,96 | 5,00 | 0,68 | 0,00 |
| ИТОГО ОБЕД | | | | 32,96 | 32,08 | 123,65 | 912,94 | 140,18 | 70,51 | 4,27 | 35,75 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | 42,44 | 50,03 | 201,76 | 1441,74 | 308,32 | 114,13 | 5,16 | 44,13 |
| ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ | | | | 48,30 | 49,51 | 199,08 | 1449,30 | 418,93 | 198,13 | 11,82 | 36,53 |
| Норма по СанПиН | | | | 46,2 | 47,4 | 201 | 1410 | 660 | 150 | 7,2 | 36 |