

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель
Позин Игорь Иванович



МП Позин И.И.

2024г.

СОГЛАСОВАНО:
МБОУ СОШ № 20 г. Донецк



[Signature]
2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
Г. ДОНЕЦК

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Сезон: осень-зима

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
2-х недельное**

Приложение №8
к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Категория: Дети 7-11
1-ая неделя/Понедельник

| № рци | Прим пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | | ККАЛ | Витаминный (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|---------|-------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|------------|-----------|-------------|--------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | А | В1 | С | | Д | К | Са | Мг | Р | Fe | И | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная вязкая "Дружба" | 180 | 5,01 | 4,51 | 27,41 | 170 | 20 | 0,09 | 0,47 | 0,00 | 180,65 | 101,97 | 28,56 | 121,72 | 0,58 | 0,00 | | | | | | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,09 | 3,13 | 14,04 | 97 | 10 | 0,03 | 0,47 | 0,05 | 134,52 | 96,07 | 13,95 | 80,73 | 0,30 | 0,01 | | | | | | | |
| 15 | Сыр твердый | 15 | 3,80 | 4,80 | 0,00 | 60 | 13 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 104,00 | 5,33 | 46,98 | 0,11 | 0,00 | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное (подливки) | 10 | 0,07 | 7,80 | 0,10 | 72 | 50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,30 | 1,80 | 0,04 | 2,60 | 0,01 | 0,00 | | | | | | | |
| 338 | Хлеб дрожжиный | 40 | 3,26 | 1,33 | 20,32 | 106 | 106 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 97,20 | 17,20 | 30,80 | 105,60 | 2,00 | 0,03 | | | | | | | |
| | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,38 | 0,35 | 13,41 | 52 | | 0,02 | 59,40 | 0,00 | 250,00 | 12,67 | 7,05 | 8,61 | 1,72 | 0,00 | | | | | | | |
| | Всего в Завтрак | 545 | 15,61 | 21,92 | 75,28 | 557 | 93 | 0,25 | 60,41 | 0,05 | 664,67 | 333,71 | 85,74 | 366,24 | 4,72 | 0,04 | | | | | | | |
| | Всего в день | | 15,61 | 21,92 | 75,28 | 557 | 93 | 0,25 | 60,41 | 0,05 | 664,67 | 333,71 | 85,74 | 366,24 | 4,72 | 0,04 | | | | | | | |

1-ая неделя/Вторник

| № рци | Прим пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | | ККАЛ | Витаминный (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|---------|-------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|------------|-----------|-------------|--------------|-----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | А | В1 | С | | Д | К | Са | Мг | Р | Fe | И | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | |
| Завтрак | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,89 | 1,06 | 2,39 | 25 | | 0,01 | 24,60 | 0,00 | 100,35 | 33,02 | 11,02 | 19,74 | 0,46 | 0,00 | | | | | | | |
| 279 | Морковью | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Колбаса московская в томатном соусе | 100 | 10,03 | 22,33 | 7,83 | 78 | 10 | 0,04 | 0,98 | 0,00 | 223,05 | 42,22 | 42,86 | 111,88 | 0,84 | 0,00 | | | | | | | |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 2,44 | 3,88 | 19,03 | 121 | 10 | 0,11 | 10,24 | 0,00 | 604,47 | 15,29 | 25,82 | 65,72 | 1,03 | 0,01 | | | | | | | |
| | Хлеб дрожжиный | 40 | 3,26 | 1,33 | 20,32 | 106 | | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 97,20 | 17,20 | 30,80 | 105,60 | 2,00 | 0,03 | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,09 | 0,03 | 14,64 | 55 | | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 12,85 | 4,58 | 1,91 | 3,58 | 0,40 | 0,00 | | | | | | | |
| | Всего в Завтрак | 550 | 16,71 | 28,63 | 64,21 | 583 | 20 | 0,27 | 35,84 | 0,00 | 1037,92 | 112,32 | 112,41 | 306,52 | 4,73 | 0,04 | | | | | | | |
| | Всего в день | | 16,71 | 28,63 | 64,21 | 583 | 20 | 0,27 | 35,84 | 0,00 | 1037,92 | 112,32 | 112,41 | 306,52 | 4,73 | 0,04 | | | | | | | |

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|----------------|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|---------------|-------------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | А рет экв) | В1 | С | Д | К | Са | Мg | Р | Fe | І | | | | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 279 | Терфлея мясная в томатном соусе | 100 | 12,42 | 14,71 | 11,27 | 183 | 10 | 0,04 | 0,98 | 0,00 | 223,05 | 42,22 | 42,86 | 111,88 | 0,84 | 0,00 | | | | | | | |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,14 | 1,88 | 33,32 | 171 | 10 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 54,09 | 13,95 | 7,60 | 40,19 | 0,77 | 0,00 | | | | | | | |
| 75 | Икра свекольная | 60 | 0,85 | 2,39 | 4,74 | 44 | | 0,01 | 3,73 | 0,00 | 108,72 | 25,36 | 14,40 | 21,08 | 0,93 | 0,00 | | | | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 207 | 0,07 | 0,01 | 16,83 | 69 | | 0,00 | 1,08 | 0,00 | 23,70 | 6,74 | 2,58 | 4,62 | 0,41 | 0,00 | | | | | | | |
| | Хлеб Домашний | 40 | 3,26 | 1,33 | 20,32 | 106 | | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 97,20 | 17,20 | 30,80 | 105,60 | 2,00 | 0,03 | | | | | | | |
| | Всего в Завтрак | 557 | 21,74 | 20,32 | 86,48 | 573 | 20 | 0,22 | 5,79 | 0,00 | 506,76 | 105,47 | 98,24 | 283,37 | 4,95 | 0,03 | | | | | | | |
| | Всего в день | | 21,74 | 20,32 | 86,48 | 573 | 20 | 0,22 | 5,79 | 0,00 | 506,7611 | 105,4695 | 98,2409 | 283,3665 | 4,9487 | 0,03 | | | | | | | |

1-ая неделя/Пятвер:

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|----------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | А рет экв) | В1 | С | Д | К | Са | Мg | Р | Fe | І | | | | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Салат витаминный | 60 | 0,50 | 0,10 | 1,70 | 9 | | 0,01 | 3,60 | 0,00 | 99,68 | 12,72 | 12,18 | 15,63 | 0,48 | 0,00 | | | | | | | |
| 229 | Рыба (минтай), запеченная в томате с овощами | 120 | 11,54 | 3,77 | 4,14 | 155 | 10 | 0,06 | 1,84 | 0,00 | 283,37 | 38,93 | 38,24 | 142,38 | 0,73 | 0,08 | | | | | | | |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,56 | 1,85 | 35,11 | 171 | 10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 45,28 | 7,36 | 23,69 | 70,92 | 0,50 | 0,00 | | | | | | | |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 0,00 | 0,00 | 4,54 | 22 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,14 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | | | | | | | |
| | Хлеб Домашний | 40 | 3,26 | 1,33 | 20,32 | 106 | | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 97,20 | 17,20 | 30,80 | 105,60 | 2,00 | 0,03 | | | | | | | |
| | Всего в Завтрак | 570 | 18,86 | 7,05 | 65,81 | 463 | 20 | 0,21 | 5,44 | 0,00 | 525,66 | 76,29 | 104,90 | 334,54 | 3,72 | 0,11 | | | | | | | |
| | Всего в день | | 18,86 | 7,05 | 65,81 | 463 | 20 | 0,21 | 5,44 | 0,00 | 525,66 | 76,29 | 104,90 | 334,54 | 3,72 | 0,11 | | | | | | | |

1-ая неделя/Питание

| № п/п | Продукты, наименование блюда | Масса порция | Пищевые вещества | | | ККАЛ | Витаминный (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|------------|-----------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | А ретинол | В1 | С | Д | К | Са | Мг | Р | Fe | I | | | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат "Ералаш" | 60 | 0,97 | 1,94 | 3,33 | 35 | 0,01 | 7,96 | 0,00 | 105,91 | 24,75 | 9,90 | 19,39 | 0,45 | 0,00 | | | | | | | |
| 279 | Тфтели мясная в сметанном соусе | 100 | 12,42 | 14,71 | 11,27 | 183 | 0,04 | 0,98 | 0,00 | 223,05 | 42,22 | 42,86 | 111,88 | 0,84 | 0,00 | | | | | | | |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,14 | 1,88 | 33,37 | 171 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 54,09 | 13,95 | 7,60 | 40,19 | 0,77 | 0,00 | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,09 | 0,03 | 14,64 | 55 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 12,85 | 4,58 | 1,91 | 3,58 | 0,40 | 0,00 | | | | | | | |
| | Хлеб домашний | 40 | 3,26 | 1,33 | 20,32 | 106 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 97,20 | 17,20 | 30,80 | 105,60 | 2,00 | 0,03 | | | | | | | |
| | Всего в завтрак | 550 | 21,88 | 19,89 | 82,88 | 550 | 0,22 | 8,96 | 0,00 | 493,10 | 102,70 | 93,07 | 280,63 | 4,46 | 0,03 | | | | | | | |
| | Всего в день | | 21,88 | 19,89 | 82,88 | 550 | 20 | 0,22 | 8,96 | 0,00 | 493,10 | 102,70 | 93,07 | 280,63 | 4,46 | 0,03 | | | | | | |

2-ая неделя/Питание

| № п/п | Продукты, наименование блюда | Масса порция | Пищевые вещества | | | ККАЛ | Витаминный (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------|---|--------------|------------------|--------------|--------------|------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | А ретинол | В1 | С | Д | К | Са | Мг | Р | Fe | I | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 214 | Омлет из куриных яиц с икрой каютиковой | 150 | 10,03 | 15,17 | 6,13 | 202 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 56,00 | 22,00 | 4,80 | 76,80 | 1,00 | 0,00 | | | | | | | |
| | Колбаса мясная | 50 | 5,70 | 11,00 | 0,90 | 125 | 0,04 | 0,98 | 0,00 | 223,05 | 42,22 | 42,86 | 111,88 | 0,84 | 0,00 | | | | | | | |
| 377 | Чай в пакетике | 207 | 0,07 | 0,01 | 16,83 | 69 | 0,00 | 1,08 | 0,00 | 22,28 | 6,20 | 2,39 | 4,26 | 0,35 | 0,00 | | | | | | | |
| 14 | Хлеб изюмный | 40 | 3,26 | 1,33 | 20,32 | 106 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 121,50 | 21,50 | 38,50 | 132,00 | 2,50 | 0,04 | | | | | | | |
| 338 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,38 | 0,35 | 13,41 | 52 | 0,02 | 59,40 | 0,00 | 250,00 | 12,67 | 7,05 | 8,61 | 1,72 | 0,00 | | | | | | | |
| | Всего в завтрак | 557 | 19,51 | 35,66 | 57,69 | 626 | 0,23 | 61,46 | 0,00 | 675,13 | 106,39 | 95,64 | 336,15 | 6,42 | 0,04 | | | | | | | |
| | Всего в день | | 19,51 | 35,66 | 57,69 | 626 | 70 | 0,23 | 61,46 | 0,00 | 675,13 | 106,39 | 95,64 | 336,15 | 6,42 | 0,04 | | | | | | |

2-ая неделя/Вторник

| № рецепта | Продукты питания, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|----------------|---|--------------|------------------|--------------|--------------|------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|----|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | А ретинол | В1 | С | Д | К | Са | Мg | Р | Fe | 1 | | | | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Салат из безкожанной капусты с зеленым горошком | 60 | 0,89 | 1,06 | 2,39 | 23 | 0,01 | 13,34 | 0,00 | 80,46 | 22,10 | 10,10 | 20,83 | 0,36 | 0,00 | | | | | | | | |
| 282 | Котлета рыбная | 80 | 10,40 | 3,93 | 9,69 | 119 | 0,27 | 7,20 | 0,00 | 188,36 | 19,87 | 19,77 | 180,61 | 11,01 | 0,00 | | | | | | | | |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 2,44 | 3,88 | 19,03 | 121 | 0,11 | 10,24 | 0,00 | 604,47 | 15,29 | 25,82 | 65,72 | 1,03 | 0,01 | | | | | | | | |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 0,00 | 0,00 | 4,54 | 22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,14 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | | | | | | | | |
| | Хлеб домашний | 40 | 3,26 | 1,33 | 20,32 | 106 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 97,20 | 17,20 | 30,80 | 105,60 | 2,00 | 0,03 | | | | | | | | |
| | Всего в Завтрак | 530 | 16,99 | 10,20 | 55,97 | 391 | 0,50 | 30,78 | 0,00 | 970,63 | 74,54 | 86,49 | 372,76 | 14,42 | 0,04 | | | | | | | | |
| | Всего в день | | 16,99 | 10,20 | 55,97 | 391 | 0,50 | 30,78 | 0,00 | 970,63 | 74,54 | 86,49 | 372,76 | 14,42 | 0,04 | | | | | | | | |

2-ая неделя/Среда

| № рецепта | Продукты питания, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|----------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | А ретинол | В1 | С | Д | К | Са | Мg | Р | Fe | 1 | | | | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 270 | Упазд мясной | 90 | 10,28 | 28,25 | 2,39 | 305 | 110 | 0,05 | 0,10 | 0,00 | 113,95 | 10,84 | 14,46 | 76,66 | 1,01 | 0,00 | | | | | | | |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,40 | 3,30 | 25,70 | 148 | 30,00 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 166,95 | 12,60 | 84,15 | 122,90 | 2,85 | 1,35 | | | | | | | |
| | Секста отварная | 60 | 0,87 | 0,06 | 5,12 | 24 | | 0,02 | 1,08 | 0,00 | 91,50 | 4,80 | 6,90 | 11,40 | 0,24 | 0,00 | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,09 | 0,03 | 14,64 | 55 | | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 12,85 | 4,58 | 1,91 | 3,58 | 0,40 | 0,00 | | | | | | | |
| | Хлеб домашний | 40 | 3,26 | 1,33 | 20,32 | 106 | | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 97,20 | 17,20 | 30,80 | 105,60 | 2,00 | 0,03 | | | | | | | |
| | Всего в Завтрак | 540 | 19,90 | 32,97 | 68,17 | 638 | 140 | 0,33 | 1,20 | 0,00 | 482,45 | 50,02 | 138,22 | 320,14 | 6,50 | 1,38 | | | | | | | |
| | Всего в день | | 19,90 | 32,97 | 68,17 | 638 | 140 | 0,33 | 1,20 | 0,00 | 482,45 | 50,02 | 138,22 | 320,14 | 6,50 | 1,38 | | | | | | | |

2-ая неделя/Четверг

| № п/п | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ККАЛ | Витаминный (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|------------|-----------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | А ретинол | В1 | С | Д | К | Са | Мг | Р | Fe | И | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 218 | Залежанка творожная со сметаной | 180 | 27,62 | 21,89 | 25,43 | 430 | 20 | 0,04 | 0,22 | 0,14 | 92,23 | 156,00 | 22,19 | 131,11 | 0,62 | 0,00 | | | | | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,09 | 3,13 | 14,04 | 97 | 10 | 0,03 | 0,47 | 0,05 | 134,52 | 96,07 | 13,95 | 80,73 | 0,30 | 0,01 | | | | | | |
| 338 | Хлеб домашний | 40 | 3,26 | 1,33 | 20,32 | 106 | | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 97,20 | 17,20 | 30,80 | 105,60 | 2,00 | 0,03 | | | | | | |
| | Фрукты свежие (объем) | 100 | 0,38 | 0,35 | 13,41 | 52 | | 0,02 | 66,00 | 0,00 | 278,00 | 14,08 | 7,83 | 9,57 | 1,91 | 0,00 | | | | | | |
| | Всего в Завтрак | 520 | 34,35 | 26,70 | 73,20 | 685 | 30,00 | 0,20 | 66,69 | 0,19 | 601,95 | 283,35 | 74,77 | 327,01 | 4,83 | 0,04 | | | | | | |
| | Всего в день | | 34,35 | 26,70 | 73,20 | 685 | 30 | 0,20 | 66,69 | 0,19 | 601,95 | 283,35 | 74,77 | 327,01 | 4,83 | 0,04 | | | | | | |

2-ая неделя/Пятница

| № п/п | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ККАЛ | Витаминный (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|-------------|---------------|-------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|-------------|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | А ретинол | В1 | С | Д | К | Са | Мг | Р | Fe | И | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Виноград | 60 | 0,87 | 2,69 | 5,13 | 48 | | 0,01 | 13,34 | 0,00 | 80,46 | 22,10 | 10,10 | 20,83 | 0,36 | 0,00 | | | | | | |
| 270 | Пилов мясной | 200 | 13,18 | 28,98 | 37,81 | 465 | 110 | 0,05 | 0,10 | 0,00 | 113,95 | 10,84 | 14,46 | 76,66 | 1,01 | 0,00 | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,09 | 0,03 | 14,64 | 55 | | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 12,85 | 4,58 | 1,91 | 3,58 | 0,40 | 0,00 | | | | | | |
| | Хлеб домашний | 40 | 3,26 | 1,33 | 20,32 | 106 | | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 97,20 | 17,20 | 30,80 | 105,60 | 2,00 | 0,03 | | | | | | |
| | Всего в Завтрак | 500 | 17,40 | 33,03 | 77,90 | 674 | 110 | 0,17 | 13,46 | 0,00 | 304,46 | 54,72 | 57,27 | 206,67 | 3,77 | 0,03 | | | | | | |
| | Всего в день | | 17,40 | 33,03 | 77,90 | 674 | 110 | 0,17 | 13,46 | 0,00 | 304,46 | 54,72 | 57,27 | 206,67 | 3,77 | 0,03 | | | | | | |
| | Среднее за период | | 202,95 | 236,37 | 707,59 | 5740 | 593 | 2,60 | 290,03 | 0,24 | 6262,73 | 1299,50 | 946,77 | 3134,01 | 58,51 | 1,80 | | | | | | |
| | (содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности) | | 13,15 | 13,20 | 56,68 | | | | | | | | | | 5,85 | 0,18 | | | | | | |