

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Арх-Голицинская СОШ»

А.В.Кортунков



**ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МБОУ «АРХ-ГОЛИЦИНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
РУЗАЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ (5 – 11 КЛАССЫ)**

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------|--|------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| День №1 | | | | | | |
| 93 | Каша овсяная, молочная, с маслом сливочным с сахаром | 260 | 7,87 | 10,62 | 27,25 | 233,75 |
| 3 | Бутерброд с сыром (хлеб/сыр) | 60 | 6.31 | 3.52 | 16.02 | 142 |
| 1025 | Какао на сгущенном молоке | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 223,2 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0.00 | 8,2 | 0.10 | 75 |
| | Кондитерское изделие | 30 | | | | 96 |
| | Итого завтрак | 550 | 18,38 | 32,31 | 68,86 | 769,95 |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметанной | 260 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 126,9 |
| 750 | Гороховое пюре | 180 | 8,41 | 8,27 | 55,30 | 352,9 |
| 268 | Котлета из говядины и мяса птицы | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 |
| 35 | Салат из свеклы с яблоком | 100 | 1,10 | 5,16 | 11,44 | 96,7 |
| 1008 | Апельсиновый напиток | 200 | 0.00 | 0.47 | 17.51 | 27.60 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0.48 | 11 | 135,6 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 1.41 | 0.21 | 16.20 | 111,11 |
| | Итого обед | 935 | 30,72 | 30,69 | 249,74 | 1119,53 |
| | Полдник | | | | | |
| | Печенье | 15 | 2.90 | 10.60 | 25.20 | 178.00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | .00 | 14.0 | 28.00 |
| | Итого полдник | | 3.10 | 10.60 | 39.60 | 206.00 |
| | Итого день №1 | | 52,2 | 73,6 | 358,2 | 2095,48 |
| День №2 | | | | | | |
| 219 | Сырники из творога со сгущенным молоком | 170 | 15.88 | 14.30 | 40.08 | 415.78 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | .00 | 14.0 | 28.00 |
| | Батон нарезной | 30 | 2 | 1 | 16 | 72 |
| 338 | Яблоко | 200 | | | | 62,4 |
| | Итого завтрак | 550 | 20,82 | 18,96 | 76,65 | 875,78 |
| 204 | Суп картофельный с рисом | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 |
| 362 | Картофельное пюре | 180 | 6,18 | 8,7 | 52,37 | 239,76 |
| 229 | Рыба тушеная с овощами (овощи/рыба) | 150 | 11.50 | 10,32 | 4,89 | 138,46 |
| 2 | Салат из свежей капусты с яблоком | 100 | 1,1 | 2,8 | 12,42 | 118 |
| 358 | Кисель | 200 | 0.04 | 0.00 | 22 | 86 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0.48 | 11 | 120 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 1.41 | 0.21 | 16.20 | 112 |
| | Итого обед | 975 | 84,61 | 23,25 | 131,32 | 941,68 |

| | | | | | | |
|------|---|------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Полдник | | | | | |
| 338 | Фрукты | 1 шт | 3.00 | 0.40 | 43.60 | 127.00 |
| | Сок | 200 | 0.60 | 0.00 | 28.00 | 108.00 |
| | Итого полдник | | 3.60 | 0.40 | 71.60 | 235.00 |
| | Итого день №2 | | 109,03 | 42,61 | 279,57 | 2052,46 |
| | День №3 | | | | | |
| 260 | Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным с сахаром | 260 | 11,14 | 11,62 | 43,82 | 285,25 |
| 14 | Бутерброд с маслом с сыром(хлеб/сл.масло/сыр) | 55 | 2.99 | 17,97 | 27 | 233,75 |
| 1024 | Кофейный напиток | 200 | 1.41 | 1.25 | 17.34 | 26.04 |
| | Кондитерское изделие | 35 | | | | 163,66 |
| | Итого завтрак | 550 | 15,54 | 30,84 | 77,28 | 708,7 |
| 88 | Щи из свежей капусты со сметаной | 260 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 |
| 309 | Макароны отварные | 180 | 4,33 | 4,58 | 40,63 | 241,99 |
| 598 | Бефстроганов из куриной грудки отварной | 100 | 21,87 | 13,87 | 8,00 | 268 |
| 2 | Салат из свежей капусты с яблоком | 100 | 1,1 | 2,8 | 12,42 | 118 |
| | Сок | 200 | 0.60 | 0.00 | 28.00 | 108.00 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 2 | 0.48 | 11 | 150,66 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 1.41 | 0.21 | 16.20 | 125 |
| | Итого обед | 950 | 33,80 | 28,83 | 126,0 | 1085,45 |
| | Полдник | | | | | |
| | Вафли | 10 | 0.60 | 2.40 | 5.20 | 101.00 |
| | Кисломолочный напиток | 200 | 5.60 | 8.00 | 8.40 | 134.00 |
| | Итого полдник | | 6.20 | 10.40 | 13.60 | 235.00 |
| | Итого день №3 | | 55,54 | 70,07 | 216,88 | 2242,92 |
| | День №4 | | | | | |
| 442 | Омлет с сыром | 205 | 27,30 | 33,00 | 4,03 | 423,5 |
| 14 | Бутерброд с маслом (хлеб/сл.масло) | 40 | 2.99 | 7.07 | 16.02 | 138.20 |
| 378 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 1,4 | 1,60 | 16,40 | 86,00 |
| 338 | Яблоко | 105 | | | | 54,6 |
| | Итого завтрак | 550 | 31,69 | 41,67 | 36,45 | 702,3 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 7,86 | 7,97 | 15,41 | 185 |
| 417 | Рагу из птицы | 230 | 11,9 | 14,42 | 18,8 | 284,05 |
| 50 | Икра овощная | 100 | 2,0 | 4,8 | 9,1 | 136,67 |
| 924 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,20 | 0,20 | 8,9 | 74 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0.48 | 11 | 120 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 1.41 | 0.21 | 16.20 | 112 |
| | Итого обед | 875 | 24,01 | 29,08 | 79,09 | 921,76 |
| | Полдник | | | | | |

| | | | | | | |
|------|--------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | Печенье | 15 | 2.90 | 10.60 | 25.20 | 178.00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | .00 | 14.00 | 28.00 |
| | Итого полдник | 215 | 3.10 | 10.60 | 39.20 | 206.00 |
| | Итого день №4 | | 58,8 | 81,35 | 154,74 | 2077,96 |
| | День №5 | | | | | |
| 258 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5,42 | 5,25 | 20,72 | 196,25 |
| 3 | Бутерброд с сыром (хлеб/сыр) | 55 | 6.99 | 9,77 | 16.02 | 233,75 |
| 1025 | Какао на молоке | 200 | 3 | 3 | 20 | 112 |
| | Кондитерское изделие | 45 | | | | 210,6 |
| | Итого завтрак | 550 | 18,01 | 31,22 | 45,24 | 908,25 |
| 170 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 260 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 148,57 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7 | 3 | 37 | 262,8 |
| 286 | Тефтели в соусе | 160 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,00 |
| 12 | Кукуруза отварная | 100 | 2,88 | 6,18 | 8,04 | 99,3 |
| 157 | Компот из кураги | 200 | 1.04 | 0.00 | 20.97 | 102.70 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0.48 | 11 | 120 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 1.41 | 0.21 | 16.20 | 112 |
| | Итого обед | 995 | 28,42 | 36,78 | 253,64 | 1104,2 |
| | Полдник | | | | | |
| | Печенье | 10 | 2.90 | 10.60 | 25.20 | 178.00 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.04 | 0.00 | 24,76 | 94,20 |
| | Итого полдник | | 2,94 | 10,60 | 49,96 | 256,40 |
| | Итого день №5 | | 49,37 | 78,60 | 348,84 | 2268,85 |
| | День №6 | | | | | |
| 309 | Макароны отварные | 180 | 4,33 | 4,58 | 40,63 | 241,99 |
| 301 | Птица, тушенная в сметане | 150 | 22,06 | 18,23 | 5,88 | 276,25 |
| | Батон нарезной | 20 | 2 | 1 | 16 | 48 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | .00 | 14.0 | 28.00 |
| | Итого завтрак | 550 | 28,13 | 23,29 | 57,33 | 594,24 |
| 88 | Щи из свежей капусты со сметаной | 260 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 |
| 265 | Плов из говядины | 230 | 22,31 | 10,92 | 39,90 | 346,15 |
| 31 | Салат из свеклы с сыром | 100 | 2,34 | 5 | 4 | 110 |
| | Сок | 200 | 0.60 | 0.00 | 28.00 | 108.00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0.48 | 11 | 120 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 1.41 | 0.21 | 16.20 | 112 |
| | Итого обед | 840 | 29,45 | 21,25 | 106,83 | 895,61 |
| | Полдник | | | | | |
| | Печенье | 10 | 2.90 | 10.60 | 25.20 | 178.00 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.04 | 0.00 | 24,76 | 94,20 |
| | Итого полдник | 210 | 2,94 | 10,60 | 49,96 | 272,20 |
| | Итого день №6 | | 60,52 | 55,14 | 214,12 | 1786,05 |

| День №7 | | | | | | |
|---------|---|------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 168 | Каша рисовая, молочная с маслом сливочным с сахаром | 260 | 7,48 | 17,72 | 55,9 | 399,74 |
| 14 | Бутерброд с маслом с сыром(хлеб/сл.масло/ сыр) | 55 | 6.99 | 17,93 | 20,12 | 247,75 |
| 1024 | Кофейный напиток | 200 | 1.41 | 1.25 | 17.34 | 26.04 |
| | Кондитерское изделие | 35 | | | | 163,66 |
| | Итого завтрак | 550 | 15,88 | 36,90 | 93,36 | 823,2 |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 275 | 7,79 | 5,28 | 29,97 | 255,44 |
| 31 | Овощное рагу с куриной грудкой | 230 | 24,33 | 31,3 | 19,36 | 225,40 |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1.78 | 8,6 | 12,33 | 120,42 |
| 1008 | Напиток апельсиновый | 200 | 0.00 | 0.32 | 18 | 34 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0.48 | 11 | 120 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 1.41 | 0.21 | 16.20 | 112 |
| | Итого обед | 900 | 38,05 | 42,78 | 88,19 | 845,15 |
| | Полдник | | | | | |
| 338 | Фрукты | 1 шт | 3.00 | 0.40 | 43.60 | 127.00 |
| | Сок | 200 | 0.60 | 0.00 | 28.00 | 108.00 |
| | Итого полдник | | 3.60 | 0.40 | 71.60 | 235.00 |
| | Итого день №7 | | 57,53 | 80,08 | 253,15 | 2228,68 |
| День №8 | | | | | | |
| 450 | Макароны, запеченные с сыром | 185 | 10 | 7 | 51 | 454,97 |
| 14 | Бутерброд с маслом (хлеб/сл.масло) | 40 | 2.99 | 7.07 | 16.02 | 138.20 |
| 377 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 57,33 |
| | Груша | 140 | | | | 65,8 |
| | Итого завтрак | 550 | 26,49 | 36,53 | 27,247 | 705,1 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 7,86 | 7,97 | 15,41 | 149,68 |
| 362 | Картофельное пюре | 180 | 6,18 | 8,70 | 52,37 | 239,99 |
| 301 | Птица, тушенная в сметане | 150 | 22,06 | 18,23 | 5,88 | 276,25 |
| 2 | Салат из свежей капусты с яблоком | 100 | 1,1 | 2,8 | 12,42 | 118 |
| 358 | Кисель | 200 | 0.20 | 0.2 | 21,6 | 86,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0.48 | 11 | 120 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 1.41 | 0.21 | 16.20 | 112 |
| | Итого обед | 975 | 31,4 | 30,72 | 119,28 | 1101,7 |
| | Полдник | | | | | |
| 338 | Фрукты | 1 шт | 3.00 | 0.40 | 43.60 | 127.00 |
| 157 | Компот из кураги | 200 | 1.04 | 0.00 | 20.97 | 102.70 |
| | Итого полдник | | 4,04 | 0,4 | 64,57 | 229,7 |
| | Итого день №8 | | 61,67 | 67,65 | 211,09 | 2051,43 |

| День №9 | | | | | | |
|----------|---|-----|-------|-------|--------|---------|
| 411 | Каша пшенная. Молочная с маслом сливочным с сахаром | 270 | 7,48 | 17,71 | 55,9 | 399,75 |
| 14 | Бутерброд с маслом (хлеб/сл.масло) | 40 | 2.99 | 7.07 | 16.02 | 138.20 |
| | Кисломолочный напиток | 200 | 5.60 | 8.00 | 8.40 | 134 |
| | Кондитерское изделие | 40 | | | | 126,4 |
| | Итого завтрак | 550 | 16,07 | 32,78 | 80,32 | 829,95 |
| 88 | Щи из свежей капусты со сметаной | 260 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,56 | 2,18 | 42,72 | 262,92 |
| 412 | Биточки из мяса птицы | 105 | 11,89 | 9,2 | 8,97 | 150 |
| | Огурец соленый | 100 | 0,78 | 0,06 | 1,02 | 6 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0,00 | 28,00 | 108,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0.48 | 11 | 120 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 1.41 | 0.21 | 16.20 | 112 |
| | Итого обед | 940 | 26,75 | 21,76 | 124,16 | 938,08 |
| | Полдник | | | | | |
| | Печенье | 10 | 2.90 | 10.60 | 25.20 | 178.00 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.04 | 0.00 | 24,76 | 94,20 |
| | Итого полдник | | 2,94 | 10,6 | 49,96 | 272,2 |
| | Итого день №9 | | 45,76 | 65,14 | 254,44 | 2040,23 |
| День №10 | | | | | | |
| 168 | Каша манная, молочная, с маслом сливочным с сахаром | 260 | 4,52 | 4,07 | 35,46 | 243,9 |
| 3 | Бутерброд с сыром (хлеб/сыр) | 50 | 6.31 | 3.52 | 16.02 | 88,75 |
| | Кисломолочный напиток | 200 | 5.60 | 8.00 | 8.40 | 134 |
| | Кондитерское изделие | 40 | | | | 112,35 |
| | Итого завтрак | 550 | 16,43 | 15,59 | 59,88 | 578,65 |
| 223 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 7.37 | 7.68 | 15.99 | 151.95 |
| 259 | Жаркое из говядины | 230 | 15.48 | 12.85 | 31.31 | 373.57 |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1.78 | 8,6 | 12,33 | 120,42 |
| 924 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,20 | 0,20 | 8,9 | 74 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0.48 | 11 | 135,6 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 1.41 | 0.21 | 16.20 | 111,11 |
| | Итого обед | 875 | 41,50 | 37,16 | 149,2 | 923,33 |
| | Полдник | | | | | |
| | Печенье | 10 | 2.90 | 10.60 | 25.20 | 178.00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 00 | 14.00 | 28.00 |

| | | | | | | |
|-----------------|---|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| | Итого полдник | 210 | 3.10 | 10.60 | 39.20 | 206.00 |
| | Итого день №10 | | 61,03 | 63,35 | 248,28 | 1707,98 |
| День №11 | | | | | | |
| 467 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 180 | 27,80 | 19,20 | 10,20 | 512,78 |
| | Батон нарезной | 30 | 2 | 1 | 16 | 72 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | .00 | 14.0 | 28.00 |
| | Яблоко | 140 | | | | 72,80 |
| | Итого завтрак | 550 | 29,54 | 19,68 | 34,88 | 730 |
| 88 | Щи из свежей капусты со сметаной | 260 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 |
| 309 | Макароны отварные | 180 | 4,33 | 4,58 | 40,63 | 241,99 |
| 512 | Рыба припущенная в молоке | 150 | 14,75 | 9,25 | 3,5 | 155 |
| 35 | Салат из свеклы с яблоком | 100 | 1,10 | 5,16 | 11,44 | 96,7 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0.48 | 11 | 135,6 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 1.41 | 0.21 | 16.20 | 111,11 |
| | Итого обед | 985 | 28,31 | 29,84 | 130,77 | 1000,34 |
| | Полдник | | | | | |
| | Печенье | 10 | 2.90 | 10.60 | 25.20 | 178.00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 0.00 | 14.00 | 28.00 |
| | Итого полдник | 210 | 3.20 | 10.60 | 39.20 | 206.00 |
| | Итого день №11 | | 61,05 | 60,12 | 204,85 | 1936,34 |
| День №12 | | | | | | |
| 309 | Макароны отварные | 180 | 4,33 | 4,58 | 40,63 | 241,99 |
| 536 | Сосиска отварная | 100 | 10,40 | 20,00 | 21,20 | 224,00 |
| | Батон нарезной | 30 | 1,54 | 0,48 | 10,68 | 48 |
| 377 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 57,33 |
| | Кондитерское изделие | 40 | | | | 225,19 |
| | Итого завтрак | 550 | 20,78 | 26,20 | 80,22 | 571,32 |
| 204 | Суп картофельный с рисом | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 |
| 362 | Картофельное пюре | 180 | 6,18 | 8,70 | 52,37 | 239,76 |
| 301 | Птица, тушенная в сметане | 150 | 22,06 | 18,23 | 5,88 | 276,25 |
| 2 | Салат из свежей капусты с яблоком | 100 | 1,1 | 2,8 | 12,42 | 118 |
| 358 | Кисель | 200 | 0.04 | 0.00 | 22 | 86 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0.48 | 11 | 120 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 1.41 | 0.21 | 16.20 | 112 |
| | Итого обед | 975 | 27,66 | 25,60 | 91,27 | 1148,72 |
| | Полдник | | | | | |
| 338 | Фрукты | 1 шт | 3.00 | 0.40 | 43.60 | 127.00 |
| | Сок | 200 | 0.60 | 0.00 | 28.00 | 108.00 |
| | Итого полдник | | 3.60 | 0.40 | 71.60 | 235.00 |
| | Итого день №12 | | 52,04 | 52,20 | 243,09 | 1955,04 |

| День №13 | | | | | | |
|----------|--|-----|--------------|--------------|---------------|---------|
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,06 | 9,67 | 53,31 | 357,60 |
| 412 | Биточки из мяса птицы | 110 | 11,89 | 9,2 | 8,97 | 150 |
| 1025 | Какао на сгущенном молоке | 200 | 4,0 | 4,0 | 25 | 223 |
| | Батон нарезной | 30 | 2 | 1 | 16 | 72 |
| | Кондитерское изделие | 30 | | | | 140,28 |
| | Итого завтрак | 550 | 27,90 | 23,56 | 105,16 | 876,10 |
| 197 | Рассольник "Ленинградский" | 250 | 2,10 | 5,11 | 16,59 | 120,75 |
| 291 | Плов из куриной грудки | 230 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 1,66 | 4,18 | 8,19 | 77,10 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0.60 | 0.00 | 28.00 | 108.00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0.48 | 11 | 120 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 1.41 | 0.21 | 16.20 | 112 |
| | Итого обед | 875 | 31,86 | 35,90 | 109,82 | 955,13 |
| | Полдник | | | | | |
| | Вафли | 10 | 0.60 | 2.40 | 5.20 | 101.00 |
| | Кисломолочный напиток | 200 | 5.60 | 8.00 | 8.40 | 134.00 |
| | Итого полдник | 210 | 6.20 | 10.40 | 13.60 | 235.00 |
| | Итого день №13 | | 65,96 | 69,86 | 228,58 | 2066,23 |
| День №14 | | | | | | |
| 307 | Оладьи со сгущенным молоком | 200 | 13 | 13 | 79 | 557,65 |
| 945 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 5 | 1 | 8 | 57 |
| | Яблоко | 105 | | | | 54,6 |
| | Сок | 200 | 0.60 | 0.00 | 28.00 | 96 |
| | Итого завтрак | 550 | 21,48 | 28,61 | 34,81 | 680,42 |
| 87 | Суп картофельный с пшеном с рыбными консервами "Сайра" | 275 | 8,61 | 8,40 | 14,34 | 167,25 |
| 773 | Капуста тушеная с куриной грудкой | 230 | 16,81 | 22,34 | 17,47 | 338,24 |
| 35 | Салат из свеклы с яблоком | 100 | 1,10 | 5,16 | 11,44 | 96,7 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 0.48 | 11 | 120 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 1.41 | 0.21 | 16.20 | 112 |
| | Итого обед | 900 | 29,51 | 36,59 | 94,89 | 943,10 |
| | Полдник | | | | | |
| | Печенье | 10 | 2.90 | 10.60 | 25.20 | 178.00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 0.00 | 14.00 | 28.00 |
| | Итого полдник | 210 | 3.10 | 10.60 | 39.20 | 206.00 |
| | Итого день №14 | | 54,09 | 75,80 | 168,90 | 1829,52 |

