«Утверждаю»

Директор школы

МКОУ «Горская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Г. Евсеева

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В**

**5-11 классах**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход**  **(грамм)** | **Содержание пищевых**  **веществ в граммах** | | | **К/калор** | **Витамины (мл)** | | | | | **Минеральные** | | | |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **РР** | **А** | **В2** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fе** |
| **Завтрак 1 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная | 1/200/10 | 4,8 | 8,2 | 30,4 | 220,0 | 0,08 | 0,7 | 0,53 | 0,03 | 0,12 | 94,78 | 65,64 | 23,27 | 1,3 |
| Бутерброд с маслом | 1/20/5 | 1,1 | 9,0 | 6,8 | 108,0 | 0,03 | 0,56 | 0,44 | 0,06 | 0,14 | 214,3 | 126,35 | 7,15 | 0,33 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86,0 | - | 1,03 | 0,15 | - | 0,03 | 11,43 | 17,28 | 9,38 | 1,68 |
| Итого: | 435 | 7,3 | 18,8 | 53,6 | 414,0 | 0,11 | 2,29 | 1,12 | 0,09 | 0,29 | 320,51 | 209,27 | 39,8 | 3,31 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из отварной свеклы растит. маслом | 1/100 | 1,4 | 7,4 | 8,28 | 105,0 | 0,02 | 9,44 | 0,19 | - | 0,04 | 35,00 | 41,00 | 21,00 | 1,3 |
| Суп рассольник | 1/250/10 | 2,5 | 6,5 | 10,2 | 175,0 | 0,16 | 16,08 | 2,19 | 1,16 | 0,11 | 37,48 | 174,7 | 36,16 | 1,16 |
| Каша гречневая рассып. | 1/200 | 9,3 | 10,7 | 41,5 | 138,0 | 0,24 | - | 1,93 | 0,02 | 0,09 | 33,19 | 96,54 | 45,22 | 3,69 |
| Гуляш из свиной лопатки | 1/100 | 11,64 | 13,43 | 2,30 | 176,63 | 0,02 | 0,73 | - | - | 0,08 | 17,44 | 123,32 | 17,60 | 2,44 |
| Компот из с/фруктов | 1/200 | 0,2 | 0,2 | 26,8 | 116,0 | 0,02 | 1,0 | 0,03 | - | 0,02 | 42,6 | 38,0 | 27,3 | 0,89 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 1/30 | 5,6 | 1,1 | 49,4 | 222,0 | 0,11 | - | 0,8 | - | 0,03 | 48,0 | 106,0 | 25,0 | 3,1 |
| Итого: | 890 | 34,34 | 46,53 | 152,28 | 885,63 | 0,69 | 22,7 | 5,21 | 1,14 | 0,38 | 214,86 | 591,47 | 181,42 | 14,47 |
| **Завтрак 2 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| Оладьи | 1/200 | 7,3 | 4,5 | 32,66 | 201,0 | 0,17 | 0,59 | 1,12 | 39,55 | 0,2 | 70,0 | 114,0 | 29,0 | 1,5 |
| Какао с молоком | 1/200 | 1,9 | 1,9 | 12,54 | 61,0 | 0,02 | 0,65 | 0,09 | 10,0 | 0,08 | 65,0 | 58,0 | 16,0 | 0,5 |
| Итого: | 400 | 9,2 | 6,4 | 45,2 | 262,0 | 0,19 | 1,24 | 1,21 | 49,55 | 0,28 | 135,0 | 172,0 | 45,0 | 2,0 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с растительным маслом | 1/100 | 1,2 | 7,0 | 6,43 | 95,0 | 0,06 | 4,65 | 0,93 | - | 0,07 | 25,0 | 51,0 | 35,0 | 0,7 |
| Суп вермишелевый | 1/250/ | 2,5 | 6,5 | 10,2 | 175,0 | 0,16 | 16,08 | 2,19 | 1,16 | 0,11 | 37,48 | 174,7 | 36,16 | 1,16 |
| Рис отварной | 1/200 | 10,9 | 12,0 | 47,6 | 229,0 | 0,03 | - | 0,58 | 0,02 | 0,01 | 9,65 | 35,78 | 7,7 | 0,66 |
| Рыба минтай в кляре | 1/100 | 11,4 | 18,2 | 1,3 | 115,0 | 0,13 | - | 1,1 | 0,02 | 0,11 | 6,0 | 105,95 | 12,05 | 1,27 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86,0 | - | 1,03 | 0,15 | - | 0,03 | 11,43 | 17,28 | 9,38 | 1,68 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 1/30 | 5,6 | 1,1 | 49,4 | 222,01 | 0,11 | - | 0,8 | - | 0,03 | 48,0 | 106,0 | 25,0 | 3,1 |
| Итого: | 880 | 33,0 | 46,4 | 113,33 | 922,01 | 1,49 | 24,24 | 8,17 | 100,3 | 0,92 | 137,56 | 490,71 | 125,29 | 8,57 |
| **Завтрак 3 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| Яйцо вареное | 1шт./40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,03 | - | 0,034 | 100,0 | 0,18 | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный | 1/20 | 1,1 | 9,0 | 6,80 | 108,0 | 0,03 | 0,56 | 0,41 | 0,06 | 0,14 | 214,3 | 126,35 | 7,15 | 0,33 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86,0 | - | 0,30 | 0,15 | - | 0,03 | 11,43 | 17,28 | 9,38 | 1,68 |
| Итого: | 260 | 7,6 | 15,2 | 23,5 | 257,0 | 0,06 | 0,86 | 0,594 | 100,06 | 0,35 | 247,73 | 220,63 | 21,33 | 2,51 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Горошек зеленый | 1/100 | 2,9 | 2,6 | 5,32 | 57,0 | 0,06 | 9,71 | 0,57 | 0,01 | 0,04 | 20,0 | 60,0 | 20,0 | 0,7 |
| Борщ с капустой | 1/250/10 | 2,8 | 5,2 | 13,1 | 106,0 | 0,08 | 19,06 | 1,77 | 1,12 | 0,11 | 50,39 | 157,4 | 42,7 | 1,15 |
| Мароны отварные | 1/200 | 6,8 | 12,2 | 43,0 | 112,0 | 0,06 | - | 0,41 | 0,02 | 0,03 | 7,11 | 30,44 | 55,8 | 0,42 |
| Курица тушеная | 1/100 | 15,9 | 9,2 | 8,6 | 150,0 | 0,13 | 0,06 | 3,12 | 0,05 | 0,04 | 27,96 | 365,6 | 18,55 | 6,24 |
| Компот из с/фруктов | 1/200 | 0,2 | 0,2 | 26,8 | 116,0 | 0,02 | 1,0 | 0,03 | - | 0,02 | 42,6 | 38,0 | 27,3 | 0,89 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 1/30 | 5,6 | 1,1 | 49,4 | 222,0 | 0,11 | - | 0,8 | - | 0,03 | 48,0 | 106,0 | 25,0 | 3,1 |
| Итого: | 890 | 34,2 | 30,5 | 146,22 | 763,0 | 0,46 | 29,83 | 6,7 | 1,2 | 0,27 | 196,06 | 757,44 | 189,35 | 12,5 |
| **Завтрак 4 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 1/30/15 | 4,7 | 7,9 | 7,3 | 123,0 | 0,03 | 0,56 | 0,41 | 0,06 | 0,14 | 214,3 | 126,35 | 7,15 | 0,33 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86,0 | - | 1,03 | 0,15 | - | 0,03 | 11,43 | 17,28 | 9,38 | 1,68 |
| Итого: | 245 | 6,1 | 9,5 | 23,7 | 209,0 | 0,03 | 0,71 | 0,56 | 0,06 | 0,17 | 225,73 | 143,63 | 16,53 | 2,01 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 1/100 | 1,6 | 10,2 | 6,04 | 131,0 | 0,06 | 7,15 | 0,56 | - | 0,04 | 22,0 | 47,0 | 20,0 | 0,8 |
| Суп картофельный с пшеном | 1/250 | 7,2 | 5,5 | 6,0 | 142,0 | 0,14 | 16,53 | 2,23 | 1,13 | 0,11 | 25,45 | 169,31 | 35,86 | 0,99 |
| Гречка отварная | 1/200/40 | 18,6 | 21,3 | 26,7 | 375,00 | 0,21 | 13,80 | 422,0 | 0,19 | 0,21 | 54,00 | 383,0 | 51,84 | 2,70 |
| Тефтели мясные с рисом | 1/100 | 11,4 | 18,2 | 1,3 | 115,0 | 0,13 | - | 1,1 | 0,02 | 0,03 | 7,11 | 30,44 | 55,8 | 0,42 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86,0 | - | 1,03 | 0,15 | - | 0,03 | 11,43 | 17,28 | 9,38 | 1,68 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 1/30 | 5,6 | 1,1 | 49,4 | 222,0 | 0,11 | - | 0,8 | - | 0,03 | 48,0 | 106,0 | 25,0 | 3,1 |
| Итого: | 920 | 36,1 | 34,8 | 136,64 | 933,0 | 0,42 | 25,01 | 7,4 | 1,18 | 0,320 | 164,53 | 630,37 | 121,94 | 8,13 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшённая молочная | 1/200 | 3,4 | 5,2 | 12,93 | 113,00 | 0,05 | 0,45 | 0,22 | 0,13 | 0,10 | 93,00 | 91,0 | 19,0 | 0,40 |
| Хлеб пшеничный | 1/20 | 1,1 | 9,0 | 6,8 | 108,0 | 0,03 | 0,56 | 0,41 | 0,06 | 0,14 | 214,3 | 126,35 | 7,15 | 0,33 |
| Кофейный напиток | 1/200 | 2,3 | 2,2 | 10,25 | 70,0 | 0,13 | 7,0 | 1,47 | - | - | 2,0 | - | - | - |
| Итого: | 420 | 6,8 | 16,4 | 29,98 | 532,0 | 0,21 | 8,01 | 2,1 | 0,19 | 0,24 | 307,3 | 217,15 | 26,15 | 0,73 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Нарезка из соленых огурцов | 1/100 | 0,8 | 0,10 | 1,7 | 13,0 | 0,008 | 2,0 | - | 2,0 | 0,008 | 9,2 | 2,0 | 5,6 | 0,24 |
| Суп картофельный с бобовыми | 1/250 | 6,2 | 13,7 | 24,0 | 128,0 | 0,28 | 11,53 | 2,26 | 1,12 | 0,12 | 38,63 | 186,61 | 45,3 | 3,05 |
| Рис отварной | 1/200 | 10,9 | 12,0 | 47,6 | 229,0 | 0,03 | - | 0,58 | 0,02 | 0,01 | 9,65 | 35,78 | 7,7 | 0,66 |
| Котлеты куриные | 1/100 | 9,40 | 4,40 | 11,20 | 123,00 | 0,08 | 0,30 | 3,08 | 0,03 | 0,10 | 48,00 | 255,0 | 24,0 | 0,90 |
| Компот из с/фруктов | 1/200 | 0,2 | 0,2 | 26,8 | 116,0 | 0,02 | 1,0 | 0,03 | - | 0,02 | 42,6 | 38,0 | 27,3 | 0,89 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 1/30 | 5,6 | 1,1 | 49,4 | 222,0 | 0,11 | - | 0,8 | - | 0,03 | 48,0 | 106,0 | 25,0 | 3,1 |
| Итого: | 880 | 33,1 | 31,5 | 160,7 | 8331,0 | 0,528 | 14,83 | 6,75 | 9,92 | 0,288 | 196,08 | 623,39 | 134,9 | 8,84 |
| **Завтрак 6 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная из овсяных хлопьев | 1/200/10 | 4,5 | 5,7 | 17,8 | 141,0 | 0,11 | 1,01 | 0,26 | 30,35 | 0,14 | 103,0 | 130,0 | 34,0 | 0,7 |
| Хлеб пшеничный | 1/20 | 1,1 | 9,0 | 6,8 | 108,0 | 0,03 | 0,56 | 0,41 | 0,06 | 0,14 | 214,3 | 126,35 | 7,15 | 0,33 |
| Чай сахаром | 1/200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86,0 | - | 1,03 | 0,15 | - | 0,03 | 11,43 | 17,28 | 9,38 | 1,68 |
| Итого: | 430 | 7,0 | 16,3 | 41,0 | 335,0 | 0,14 | 2,6 | 0,82 | 30,41 | 0,31 | 328,73 | 273,63 | 50,53 | 2,71 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | 1/100 | 1,05 | 0,19 | 3,64 | 20,48 | 0,06 | 16,76 | - | - | 0,03 | 13,41 | - | 19,5 | 0,86 |
| Суп рыбный | 1/250 | 4,1 | 1,8 | 6,74 | 67,0 | 0,04 | 3,56 | 1,11 | 0,01 | 0,04 | 41,0 | 66,0 | 22,0 | 0,5 |
| Картофель, тушеный с курицей | 1/200 | 22,5 | 24,2 | 24,4 | 408,0 | 0,01 | 1,92 | - | - | 0,007 | 9,56 | - | 8,63 | 0,42 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86,0 | - | 0,3 | 0,15 | - | 0,03 | 11,43 | 17,28 | 9,38 | 1,68 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 1/30 | 5,6 | 1,1 | 49,4 | 222,0 | 0,11 | - | 0,8 | - | 0,03 | 48,0 | 106,0 | 25,0 | 3,1 |
| Итого: | 780 | 31,05 | 25,29 | 100,58 | 799,48 | 0,22 | 22,54 | 2,06 | 0,01 | 0,137 | 123,4 | 189,28 | 84,51 | 6,56 |
| **Завтрак 7 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| Оладьи с повидлом | 1/200/10 | 7,3 | 4,5 | 32,66 | 201,0 | 0,017 | 0,59 | 1,12 | 39,5 | 0,2 | 70,0 | 114,0 | 29,0 | 1,5 |
| Какао с молоком | 1/200 | 1,9 | 1,9 | 12,54 | 61,0 | 0,02 | 0,65 | 0,09 | 10,0 | 0,08 | 65,0 | 58,0 | 16,0 | 0,5 |
| Итого: | 410 | 9,2 | 6,4 | 45,2 | 262 | 0,37 | 1,24 | 1,21 | 50,71 | 0,28 | 135,0 | 172,0 | 45,0 | 2,0 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из отварной свеклы с растлитель. маслом | 1/100 | 1,4 | 7,4 | 8,28 | 105,0 | 0,02 | 9,44 | 0,19 | - | 0,04 | 35,00 | 41,00 | 21,00 | 1,3 |
| Суп вермишелевый | 1/250 | 6,45 | 5,16 | 21,92 | 148,87 | 0,21 | 6,05 | 6,9 | 23,0 | 0,08 | 10,43 | 45,7 | 13,49 | 1,29 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 1/200 | 9,3 | 10,7 | 41,5 | 138,0 | 0,24 | - | 1,93 | 0,02 | 0,09 | 33,19 | 96,54 | 45,22 | 3,69 |
| Гуляш из свинины | 1/100 | 11,64 | 13,43 | 2,30 | 176,63 | 0,02 | 0,73 | - | - | 0,08 | 17,44 | 123,32 | 17,6 | 2,44 |
| Компот из с/фруктов | 1/200 | 0,2 | 0,2 | 26,8 | 116,0 | 0,02 | 1,0 | 0,03 | - | 0,02 | 42,6 | 38,0 | 27,3 | 0,89 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 1/30 | 5,6 | 1,1 | 49,4 | 222,0 | 0,11 | - | 0,8 | - | 0,03 | 48,0 | 106,0 | 25,0 | 3,1 |
| Итого: | 880 | 34,62 | 37,99 | 150,2 | 906,5 | 0,62 | 17,22 | 9,85 | 23,02 | 0,34 | 186,66 | 450,56 | 149,61 | 12,71 |
| **Завтрак**   **8 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| Яйцо вареное | 1шт./40 | 5,1 | 4,6 | 0,30 | 63,0 | 0,03 | - | 0,034 | 100,0 | 0,18 | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1,0 |
| Хлеб пшеничный | 1/20 | 1,1 | 9,0 | 6,8 | 108,0 | 0,03 | 0,56 | 0,41 | 0,06 | 0,14 | 214,3 | 126,35 | 7,15 | 0,33 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86,0 | - | 1,03 | 0,15 | - | 0,03 | 11,43 | 17,28 | 9,38 | 1,68 |
| Итого: | 260 | 7,6 | 15,2 | 23,5 | 280,5 | 0,06 | 1,59 | 0,594 | 100,06 | 0,35 | 247,73 | 220,43 | 21,33 | 24,34 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови | 1/100 | 1,2 | 7,0 | 6,43 | 95,00 | 0,06 | 4,65 | 0,93 | - | 0,07 | 25,0 | 51,0 | 35,0 | 0,7 |
| Рассольник Ленинградский | 1/250/10 | 2,5 | 6,5 | 10,2 | 175,0 | 0,16 | 16,08 | 2,19 | 1,16 | 0,11 | 37,48 | 174,7 | 36,16 | 1,16 |
| Макароны отварные | 1/200 | 6,8 | 12,2 | 43,0 | 112,0 | 0,06 | - | 0,41 | 0,02 | 0,03 | 7,11 | 30,44 | 55,8 | 0,42 |
| Тефтели из свиного окорока с рисом | 1/100 | 11,4 | 18,2 | 1,3 | 115,0 | 0,13 | - | 1,1 | 0,02 | 0,11 | 6,0 | 105,95 | 12,05 | 1,27 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86,0 | - | 1,03 | 0,15 | - | 0,03 | 11,43 | 17,28 | 9,38 | 1,68 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 1/30 | 5,6 | 1,1 | 49,4 | 222,0 | 0,11 | - | 0,8 | - | 0,03 | 48,0 | 106,0 | 25,0 | 3,1 |
| Итого: | 890,0 | 289 | 46,6 | 126,73 | 805,0 | 0,52 | 21,76 | 5,58 | 1,2 | 0,38 | 135,4 | 459,37 | 173,39 | 8,33 |
| **Завтрак 9 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 1/30/15 | 4,7 | 7,9 | 7,3 | 123,0 | 0,03 | 0,56 | 0,41 | 0,06 | 0,14 | 214,3 | 126,35 | 7,15 | 0,33 |
| Кисель | 1/200 | - | - | 26,0 | 106,0 | 0,6 | 30,0 | - | 0,5 | 0,7 | 25,2 | 12,5 | - | 5,03 |
| Итого: | 245 | 4,7 | 7,9 | 33,3 | 262,3 | 0,63 | 30,56 | 0,41 | 0,56 | 0,84 | 240,34 | 138,85 | 7,15 | 5,36 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из соленых огурцов с луком | 1/100 | 0,86 | 5,11 | 2,61 | 59,8 | 0,02 | 5,55 | - | - | - | 23,28 | 28,24 | 13,44 | 0,61 |
| Суп картофельный с пшеном | 1/250 | 7,2 | 5,5 | 6,0 | 142,0 | 0,14 | 16,53 | 2,23 | 1,13 | 0,11 | 25,45 | 169,31 | 35,86 | 0,99 |
| Рис отварной | 1/200 | 10,9 | 12,0 | 47,6 | 229,0 | 0,03 | - | 0,58 | 0,02 | 0,01 | 9,65 | 35,78 | 7,7 | 0,66 |
| Котлета рыбная | 1/100 | 9,40 | 4,40 | 11,20 | 123,00 | 0,08 | 0,30 | 3,08 | 0,03 | 0,10 | 48,00 | 255,0 | 24,0 | 0,90 |
| Компот из с/фруктов | 1/200 | 0,2 | 0,2 | 26,8 | 116,0 | 0,02 | 1,0 | 0,03 | - | 0,02 | 42,6 | 38,0 | 27,3 | 0,89 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 1/30 | 5,6 | 1,1 | 49,4 | 222,0 | 0,11 | - | 0,8 | - | 0,03 | 48,0 | 106,0 | 25,0 | 3,1 |
| Итого: | 880,0 | 34,16 | 28,31 | 128,71 | 891,8 | 0,40 | 23,38 | 6,72 | 1,18 | 0,27 | 196,98 | 632,33 | 133,3 | 7,15 |
| **Завтрак 10 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенная молочная | 1/200 | 3,4 | 5,2 | 12,93 | 113,00 | 0,05 | 0,45 | 0,22 | 0,13 | 0,1 | 93,0 | 91,0 | 19,0 | 0,4 |
| Хлеб пшеничный | 1/20 | 1,1 | 9,0 | 6,8 | 108,0 | 0,03 | 0,56 | 0,41 | 0,06 | 0,14 | 214,3 | 126,35 | 7,15 | 0,33 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86,0 | - | 1,03 | 0,15 | - | 0,03 | 11,43 | 17,28 | 9,38 | 1,68 |
| Итого: | 420 | 5,9 | 15,8 | 36,13 | 307,0 | 0,08 | 1,14 | 0,78 | 0,19 | 0,27 | 318,73 | 234,63 | 35,88 | 2,41 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Горошек зеленый | 1/100 | 2,9 | 2,6 | 5,32 | 57,0 | 0,06 | 9,71 | 0,57 | 0,01 | 0,04 | 20,0 | 60,0 | 20,0 | 0,7 |
| Борщ с капустой | 1/250/10 | 2,8 | 5,2 | 13,1 | 106,0 | 0,08 | 19,6 | 1,77 | 1,12 | 0,11 | 50,39 | 157,4 | 42,7 | 1,15 |
| Макароны отварные | 1/200 | 6,8 | 12,2 | 43,0 | 112,0 | 0,06 | - | 0,41 | 0,02 | 0,03 | 7,11 | 30,44 | 55,8 | 0,42 |
| Курица тушеная | 1/100 | 15,9 | 9,2 | 8,6 | 150,0 | 0,13 | 0,06 | 3,12 | 0,05 | 0,04 | 27,96 | 365,6 | 18,55 | 6,24 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86,0 | - | 1,03 | 0,15 | - | 0,03 | 11,43 | 17,28 | 9,38 | 1,68 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 1/30 | 5,6 | 1,1 | 49,4 | 222,0 | 0,11 | - | 0,8 | - | 0,03 | 48,0 | 106,0 | 25,0 | 3,1 |
| Итого: | 890 | 35,40 | 31,90 | 135,82 | 733,0 | 0,44 | 30,40 | 6,82 | 8,05 | 0,28 | 137,89 | 736,72 | 171,43 | 13,29 |