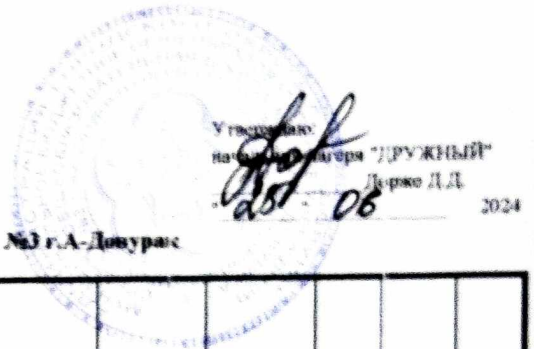


Составлено:
 методическим кабинетом "ДРУЖНЫЙ"
 Салова Н.Д.
 25.06.2024



Примерное 14 дневное диетическое меню ЛОУ "ДРУЖНЫЙ" МБОУ СОШ №3 г.А.Довурас

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда дети с 7 до 11 лет лет	Выход блюда дети старше 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С мг	N рецеп туры	№ тех карты	%
				Б	Ж	У					
1	2	3		4	5	6	7	8	9		
1 День											
Завтрак	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9	
	Каша ячневая с маслом сливочным	150-200	200-250	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.5	
	Квасо с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак				22,66	28,82	113,39	799,4	1,44		
Обед	Салат из свеклы и черносливом	60-100	100-150	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Суп гороховый с мясом и картофелем	200-250	250-300	11	5,2	28,8	171	10,5	102	№ 1.1	
	Котлеты из говядины	75-120	100-120	80	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№ 2.1
	Соус томатный		40	0,44	0,8	2,48	19,20	0,28	333	№ 12.1	
	Пюре картофель		180	3,61	7,77	16,8	156	20,95	312	№ 8.1	
	Кисель из коня	200	200	0	0	26	106	1,8	350	№ 11.7	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6	
Итого обед				34,38	33,58	130,8	925,2	43,45			35
Полдник	Запеканка из творога со сметаной	150-200	200-250	75	13,9	9	16,2	139,3	0,37	223	№ 6.1
	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8	
	Яблочно	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к		
	Итого полдник				14,685	9,57	56,15	274,3	156,37		10
	Всего за первый день				71,73	71,97	300,34	1999,40	201,26		
восстановление											
2 День											
Завтрак	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Каша овсяная "Геркулес" с маслом сливочным	150-200	200-250	25	6	10	37,3	262,3	0	173	№ 7.3
	Чай с лимоном	200	200	7,2	7,3	23,17	175	1,8	379	№ 11.2	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак				21,2	26,3	109,77	747,5	1,8		
Обед	Салат овощной	60-100	100-150	70	1,41	3,08	9,02	87,4	32,45	45	№ 9.5

	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной	200-250	250-300	5,94	9,35	24,5	222,45	9,52	96	№ 1.2	
	Плов	80	100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,68	290	№ 3.1	
	Рис рассыпчатый	150	200	4,8	5,76	50,04	284	0	302	№ 7.1	
	Кисель	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			41,65	34,34	146,8	1078,7	10,2			39
Полдник:	Булочка с повидлом обсыпная	50	50	3,78	6,7	31,1	128,9	0	426	№ 10.1	
	Сок яблочный натуральный	200	200	5,80	6,4	8	118	1,6	389	№ 13.3	
	Шоколад батончик	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к		
	Итого полдник			9,98	13,5	58,7	256,9	1,6			9
	Итого за 2-ой день соотношение			72,83	74,14	315,27	2083,1	13,6			
3 День				1	1	4					
Завтрак:	Яйцо вареное	шт	шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209	№ 5.2	
	Каша пшеничная	220	250	14	12,5	67,1	438,5	0	349	№ 7.4	
	Чай на молоке	200	200	4,2	4,8	22,04	144	1,5	378	№ 11.3	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			31,3	22,7	138,64	880,5	1,5			30
Обед:	Салат фруктовый	53	50	1	0,4	2,3	21	5	71	№ 9.9	
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной	250	300	5	7,2	15,1	170,39	12,2	99	№ 1.3	
	Гуляш	75-120 100	100-200 100	15,02	13,25	4,2	333	1,53	246	№ 2.4	
	Макаронные изделия отварные с маслом	190	190	6,46	9,5	36,1	256,5		203	№ 8.4	
	Кисель из конц. Компот по наличию	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	350	№ 11.7	
	Хлеб	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед	773	863	35,99	31,35	122,93	1071,39	18,73			36
Полдник:	Манник	50/20	50/20	4,77	7,36	47,56	135,5	0,1	112	№ 10.3	
	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8	
	Итого полдник			5,155	7,53	67,91	260,5	156,1			9
	Итого за 3-ий день соотношение			72,45	61,58	329,48	2212,99	176,33			
4 День				1	1	4					
Завтрак:	Масло (порциями)	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9	
	Каша ячневая с маслом сливочным	150-200	200-250 250	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.7	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,3	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			22,66	28,82	113,39	799,4	1,44			30
Обед	Винегрет		100	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Суп мясной с крупой	250	350	19	16,93	20,4	253,34	11,55	101	№ 1.6	
	Котлеты рыбные	75-120 120	100-200 120	20,78	11,2	9,95	140	0,41	234	№ 4.2	
	Картофельное пюре	180	180	3,6	7,77	16,8	156,5	20,95	312	№ 8.1	

	Соус сметанный	30	30	0,57	1,56	1,71	23,4		330	№ 12.2	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6	
	хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6	
	Итого обед			53,70	48,6	121,56	994,34	42,27			37
Подник	Сок натуральный виноградный	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к	№ 13.3	
	Вафли	30	30	0,96	0,84	34,43	107,52		к/к		
	Апельсин	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к	№ 8.2	
	Итого подник			2,36	1,44	74,23	209,52				8
	Итого 4-ый день			78,72	78,86	309,18	2003,36	43,71			
	соотношение			1	1	4					
5 День											
Завтрак:	Масло порциям	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Яйцо вареное	15,4	15,4	2,57	5,07	0,03	55,9	0	248	№ 2.6	
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	200	250	6	10	37,3	262,5	0	173	№ 7.3	
	Кофейный напиток			7,2	7,3	23,17	175	1,8	116	№ 11.2	
	хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			23,77	31,37	109,77	803,45				27
Обед	Салат мясной	60-100	100- 50								
		100	100	1,66	4,18	8,19	77,1	9,8	71	№ 9.9	
	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	250	300	2,81	2,11	2,11	239,36	8,33	82	№ 1.4	
	Птица, отварная	100	100	22,6	17	7	244	1,4	288	№ 3.2	
	Рис рассыпчатый	150	200	4,8	5,76	50,04	284	0	302	№ 7.1	
	Компот из кураги	200	200	1,2	0	27,62	111	0,92	348	№ 11.9	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6	
	Итого обед			41,07	30,05	134,96	1143,36				39
Подник	Пирожок печеный с картофелем из дрожжевого теста	50	50	3,79	5,14	10,54	136,1	13,5	406	№ 10.4	
	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8	
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	19,6	10		№ 10.5	№ 13.1	
	Итого подник			4,575	5,71	50,49	271,1	169,5			9
	Итого 5-ый день			69,415	67,13	295,22	2218,71	169,5			
	соотношение			1	1	4					
6 День											
Завтрак:	Масло порциям	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Яйцо вареное	1шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209	№ 5.2	
	Каша пшеничная	220	250	14	12,5	67,1	438,5	0	349	№ 7.4	
	Чай на молоке	200	200	4,2	4,8	22,04	144	1,5	378	№ 11.3	
	Хлеб пшеничный		30	2,80	0,02	17,15	82,2		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			26,10	30,12	106,69	802,85	1,5			30
Обед	Свёкольник	100	100	2,6	5	3,13	69,3	15,87	45	№ 9.5	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	300	7	11	18	222	14,19	104	№ 1.7	
	Котлеты из говядины	80	80	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№ 2.1	

	Супп томатный		40	0,44	0,8	2,48	19,20	0,28	333	№ 12.1	
	Каша гречневая рисовая		180	9,31	10,72	45,72	210	0	0,303	№ 7.2	
	Кисель из куку	200	200	0	0	26	106	1,8	350	№ 11.3	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6	
	Итого обед			37,44	37,19	144,58	969,53	32,7			36
Подник	Пряники	30	30	1,50	1,41	22,5	109,3	0	к/к		
	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8	
	Конфеты шоколадные	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к	№ 13.1	
	Итого подник			2,29	1,98	62,45	244,3	156		№	9
	Итого 6-ой день			65,83	69,29	313,72	2017,18	190,20			
	соотношение			1,00	1	4,9					
7 день											
Завтрак	Масло порциям	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.9	
	Каша ячневая с маслом сливочным	220	250	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.4	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный I	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			18,02	22,92	113,39	726,3	1,3			27
Обед	Салат фруктовый I	100	100	1,04	10,07	8,75	128	4	62	№ 9.3	
	Суп крестьянский II, с мясом и со сметаной	250	300	14,13	9,38	21,22	183,54	12,78	98	№ 1.8	
	Фрикадельки	80	80	12,05	7,21	10,22	155	1,2	280	№ 2.3	
	Капуста тушеная	200	250	5	8,3	23	188	42,6	139	№ 9.1	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6	
	Итого обед			40,73	35,96	128,42	945,54	60,58			35
Подник	Напиток из плодов шиповника. Сок	200	200	0,39	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8; 13.3	
	Ватрушка с творогом	50	50	6,4	3,2	11,2	128	1,6	405	№ 6.3	
	Банан	200	200	0,8	0,8	19,6	94	20	к/к	№ 13.1	
	Итого подник			7,59	4,17	51,15	347	177,6			13
	Итого 7-ой день			66,34	63,05	292,96	2019,14	239,48			
	соотношение			1	1	4					
8 день											
Завтрак	Масло порциям	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Омлет	100	100	6,79	9,2	3,14	135,3	0,78	210	№ 5.1	
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	200	250	6	10	37,3	262,3	0	173	№ 7.3	
	Кофейный напиток			7,2	7,3	23,17	175	1,8	116	№ 11.2	
	Хлеб пшеничный I	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			27,99	35,5	112,91	883	2,58			30
Обед	Винегрет		100	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Суп-лапша домашняя с курицей	250	300	4	11	20	197,2	0	113	№ 1.9	
		75-120	100-120								
	Гуляш	100	100	15,02	13,25	4,2	333	1,53	246	№ 2.4	
	Картофельное пюре	180	180	3,6	7,77	16,8	156,3	20,95	312	№ 8.1	

	Компот из сухофруктов	200	20)	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11,6	
	Хлеб ржаной	80	12)	8	1	40	188		№ 12,6	№ 10,6	
	Итого обед			31,13	33,02	106,23	977,8	22,48			14
Полдник	Вафли	30	3)	0,96	0,84	34,43	107,52		кк		
	Кисломолочный продукт	200	20)	5,8	6,4	8	118	1,4	369	№ 6,8	
	Фрукты свежие	200	20)	0,8	0,8	19,6	94	20	кк	№ 13,1	
	Яблоко			7,56	8,04	62,03	319,52	21,4			11
	Итого 8-ой день			66,68	76,56	281,17	2180,32	46,46			
	соотношение			0,9	1	4					
9 День											
Завтрак	Омлет	10	1)	0	8,2	0,1	75		14	№ 6,10	
	Конфеты порция ми	20	2)	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6,9	
	Чай с сахаром	200	20)	0	0	14,97	57	0	375	№ 11,4	
	хлеб пшеничный	60	10)	8,00	0,8	49,2	235		кк	№ 10,7	
	Итого завтрак			12,64	6,7	64,17	364,8	0,14			14
Обед	Салат из отварной моркови и изюма	100	10)	20,01	8,13	6,46	107	6,9	60	№ 6,3	
	Рассольник со сметаной	250	30)	5,61	9,35	24,48	222,45	8,52	8	№ 1,2	
	Бефстроганов из говядины	80	8)	14,59	14,99	2,19	202,7	0,36	120	№ 1,5	
	Гречка рассыпчатая	200	20)	11,5	8,12	51,52	325		312	№ 7,3	
	Компот из сухофруктов	200	20)	0,51	0	25,23	103	0,46	346	№ 11,6	
	Хлеб ржаной	80	12)	8	1	40	188		№ 12,6	№ 10,6	
	Итого обед			60,22	41,59	149,88	1148,15	16,81			43
Полдник	Манник	100	10)	10	15	95	271	0,6	112	№ 10,3	
	Напиток из плодов шиповника, сок	200	20)	0,385	0,17	20,35	115	1,56	388	№ 11,8	
	Шоколад батончик	200	20)	0,79	0,59	20,59	93	23,3	103	№ 13,1	
	Итого полдник			11,175	15,76	135,74	489	17,86			38
	Итого 9-ый день			84,035	64,05	349,79	2001,95	136,85			
	соотношение			1	1	4					
10 день											
Завтрак	Масло порция	10	1)	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6,10	
	Яйцо вареное	шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	206	5,2	
	Каша рисовая молочная	210	25)	3,71	4,88	44,38	236,4		158	№ 7,4	
	Какао с молоком	200	20)	3,52	3,72	25,49	143,7	1,3	559	№ 11,1	
	Хлеб пшеничный	60	10)	8,00	0,8	49,2	235		кк	№ 10,7	
	Итого завтрак			20,33	22,2	119,47	754,8	1,3			19
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	30)	7	11	18	222	14,36	104	№ 1,7	
	Тефтели	93	9)	15,45	16,93	1,12	200		243	№ 2,8	
	Макаронные изделия отварные с маслом	190	19)	6,46	9,3	36,1	268,3		203	№ 8,4	
	Компот из сухофруктов	200	20)	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11,6	
	Хлеб ржаной	80	12)	8	1	40	188		№ 12,6	№ 10,6	

	Итого обед			38,42	38,83	122,75	990,5	19,19				34
Полдник	Сдоба	100	100	7,9	9,4	55,5	339	0	421	№ 10.2		
	Сок яблочный натуральный	200	200	1	0,2	20,2	92			к/к	№ 13.3	
	Итого полдник			8,9	9,6	75,7	431	0				15
	Итого 10-ый день			67,65	70,63	317,92	2176,1	20,49				
	соотношение			1	0,9	4,0						
11 День												
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10		
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9		
	Каша ячневая с маслом сливочным	150-200	200-250 25)	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.5		
	Какао с молоком	200	20	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1		
	Хлеб пшеничный	80	10	8,00	0,8	49,2	235			к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			22,66	28,82	113,39	799,4	1,44				30
Обед:	Винегрет	60-100	100-150	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2		
	Суп гороховый с мясом и картофелем	200-250	250-300	11	5,2	28,8	171	10,5	102	№ 1.1		
	Котлеты из говядины	75-120	100-120 80	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№ 2.1		
	Соус томатный		40	0,44	0,8	2,48	19,2	0,28	333	№ 12.1		
	Пюре картоф		18)	3,61	7,77	16,8	156	20,95	312	№ 8.1		
	Кисель из конц	200	20)	0	0	26	106	1,8	350	№ 11.7		
	Хлеб ржаной	80	12)	8	1	40	188			№ 12.6	№ 10.6	
	Итого обед			34,38	33,58	130,8	925,2	43,45				35
Полдник:	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150-200	200-250 75/20	13,9	9	16,2	139,2	0,37	223	№ 6.1		
	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8		
	Апельсин	100	10)	0,4	0,4	19,6	10			к/к		
	Итого полдник			14,685	9,57	56,15	274,2	156,37				10
	Всего за первый день			71,73	71,97	300,34	1999,40	201,26				
	соотношение			1,00	1,00	4,00						
12 День												
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10		
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	150-200	200-250 25)	6	10	37,3	262,2	0	173	№ 7.3		
	Кофейный напиток	200	20)	7,2	7,3	23,17	175	1,8	379	№ 11.2		
	Хлеб пшеничный	80	10)	8,00	0,8	49,2	235			к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			21,2	26,3	109,77	747,2	1,8				27
Обед:	Мимоза	60-100 70	100-150 10)	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45	45	№ 9.5		
	Рассольник со сметаной	200-250	250-300	5,94	9,35	24,5	222,45	9,52	96	№ 1.2		
	Куры тушёная соус красный	80	10)	22,4	18,23	7,03	281,25	0,68	290	№ 3.1		
	Рис рассыпчатый	150	20)	4,8	5,76	50,04	284	0	302	№ 7.1		
	Компот из сухофруктов	200	20)	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6		
	Хлеб ржаной	80	12)	8	1	40	188			№ 12.6	№ 10.6	
	Итого обед			41,65	34,34	146,8	1078,7	10,2				39

Полдник:	Булочка с повидлом обычная	50	50	3,78	6,7	31,1	128,9	0	426	№ 10.1	
	Сок персиковый натуральный	200	200	5,80	6,4	8	118	1,6	389	№ 13.3	
	Мандарины	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к		9
	Итого полдник			9,98	13,5	58,7	256,9	1,6			
	Итого за 2-ой день			72,83	74,14	315,27	2083,1	13,6			
	соотношение			1	1	4					
13 День											
Завтрак:	Яйцо вареное	1шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209	№ 5.2	
	Каша пшеничная	220	250	14	12,5	67,1	438,0	0	349	№ 7.4	
	Чай на молоке	200	200	4,2	4,8	22,04	144	1,5	378	№ 11.3	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			31,3	22,7	138,64	880,0	1,5			30
Обед:		53	50	1	0,4	2,3	21	5	71	№ 9.9	
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной	250	300	5	7,2	15,1	170,39	12,2	99	№ 1.3	
	Гуляш	75-120 100	100- 20 100	15,02	13,25	4,2	333	1,53	246	№ 2.4	
	Макаронные изделия отварные с маслом	190	190	6,46	9,5	36,1	256,0		203	№ 8.4	
	Кисель из коня. Компот по наличию	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	350	№ 11.7	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6	
	Итого обед	773	863	35,99	31,35	122,93	1071,39	18,73			36
Полдник:	Манник	50/20	50/20	4,77	7,36	47,56	135,0	0,1	112	№ 10.3	
	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8	
	Итого полдник			5,155	7,53	67,91	260,0	156,1			9
	Итого за 3-ий день			72,45	61,58	329,48	2212,09	176,33			
	соотношение			1	1	4					
14 День											
Завтрак:	Масло (порциями)	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9	
	Каша ячневая с маслом сливочным	150-200	200- 250 250	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.7	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,0	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			22,66	28,82	113,39	799,4	1,44			30
Обед	Винегрет		100	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Суп мясной с крупой	250	350	19	16,93	20,4	253,34	11,55	101	№ 1.6	
	Котлеты рыбные	75-120 120	100- 20 120	20,78	11,2	9,95	140	0,41	234	№ 4.2	
	Картофельное пюре	180	180	3,6	7,77	16,8	156,0	20,95	312	№ 8.1	
	Соус сметанный	30	30	0,57	1,56	1,71	23,4		330	№ 12.2	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6	
	хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6	
	Итого обед			53,70	48,6	121,56	994,34	42,27			37
Полдник	Сок виноградный натуральный	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к	№ 13.3	

	Вафли	30	30	0,96	0,84	34,43	107,52		к/к		
	Банан	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к	№ 8.2	
	Итого полдник			2,36	1,44	74,23	209,52				8
	Итого 4-ый день			78,72	78,86	309,18	2003,26	43,71			
	соотношение			1	1	4					
	Итого за 14 дней			729,67	709,76	3172,15	21350,75	1297,88			
	Среднедневная норма за завтрак, обед и полдник			52	51	227	525	93			
	Соотношение			1	1	4					