



УТВЕРЖДАЮ
ИП Васютин



**ОСНОВНОЕ 12-ти дневное МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ**

**СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**МОСКВА
ДЕЛИ ПЛЮС
2017**

Хабаровск 2022 год

| Вторник день 2 | | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | Выход (мл,гр) | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | | Ккал | В1 (мг) | С (мг) | А (рет.экв) | Са (мг) | Р (мг) | Mg (мг) |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 279 | Котлеты любимые (с соусом) | 100\50 | 13,17 | 11,92 | 16,82 | 295,00 | 0,09 | 9,92 | 128,97 | 182,14 | 75,00 | 42,68 | 2,45 |
| 302 | Каша гречневая | 180 | 5,52 | 9,13 | 36,77 | 163,85 | 0,13 | 2,81 | 90,16 | 24,90 | 107,82 | 14,64 | 0,60 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 65,00 | 0,00 | 3,83 | 0,00 | 14,20 | 82,40 | 1,50 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,03 | 0,25 | 20,60 | 110,00 | 0,12 | 0,10 | 0,00 | 62,50 | 32,50 | 10,50 | 0,90 |
| | <i>итого:</i> | 580 | 21,02 | 21,30 | 89,39 | 633,85 | 0,34 | 16,66 | 219,13 | 283,74 | 297,72 | 69,32 | 4,3 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Салат витаминный | 100 | 2,60 | 6,02 | 8,80 | 95,70 | 0,15 | 12,08 | 91,88 | 79,57 | 53,07 | 32,42 | 2,47 |
| 96 | Рассольник ленинградский (с мясом и сметаной) | 250\25\10 | 6,38 | 5,85 | 11,98 | 157,25 | 0,05 | 5,48 | 129,50 | 56,44 | 29,68 | 10,98 | 0,08 |
| 226 | Рыба отварная | 100 | 12,12 | 12,69 | 10,66 | 69,20 | 0,08 | 1,75 | 88,78 | 75,65 | 99,56 | 19,38 | 0,02 |
| 305 | Рис припущенный | 180 | 4,37 | 6,45 | 36,80 | 239,94 | 0,05 | 3,60 | 0,00 | 52,84 | 121,20 | 14,02 | 1,03 |
| 349 | Компот из сухофруктов (витаминизированный) | 200 | 0,66 | 0,09 | 22,01 | 132,80 | 0,02 | 0,60 | 0,00 | 22,32 | 31,91 | 5,56 | 0,48 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,03 | 0,25 | 20,60 | 110,00 | 0,12 | 0,10 | 0,00 | 62,50 | 32,50 | 10,50 | 0,90 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,20 | 0,27 | 20,55 | 108,00 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 53,50 | 33,80 | 11,50 | 0,40 |
| | <i>итого:</i> | 965 | 30,4 | 31,62 | 131,40 | 912,89 | 0,49 | 23,7 | 310,2 | 402,8 | 401,7 | 104,4 | 5,97 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом | 75 | 7,10 | 10,30 | 39,21 | 231,54 | 0,10 | 2,78 | 90,00 | 41,49 | 83,50 | 22,75 | 0,70 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,90 | 3,20 | 9,90 | 136,33 | 0,11 | 2,60 | 40,00 | 128,89 | 91,11 | 16,89 | 1,01 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 3,00 | 6,00 | 11,00 | 5,00 | 0,50 |
| | <i>итого:</i> | 375 | 13,40 | 13,90 | 58,91 | 414,87 | 0,21 | 9,98 | 133,00 | 176,38 | 185,61 | 44,64 | 2,71 |
| | | | 64,78 | 66,81 | 279,70 | 1961,61 | 1,05 | 50,36 | 662,29 | 862,93 | 885,04 | 218,31 | 12,99 |

| Среда день 3 | | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | Выход (мл,гр) | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | | Ккал | В1 (мг) | С (мг) | А (рети.эquiv) | Са (мг) | Р (мг) | Мg (мг) |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 395 | Вареники с творогом с маслом | 240\30 | 13,24 | 13,85 | 58,05 | 393,75 | 0,22 | 10,00 | 164,13 | 153,05 | 132,28 | 42,00 | 2,47 |
| 376 | Чай с сахаром | 200\15 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 11,10 | 82,40 | 1,40 | 0,28 |
| 15 | Сыр твердый (порциями) | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 108,00 | 0,01 | 6,15 | 58,50 | 63,00 | 52,50 | 18,75 | 0,45 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,03 | 0,25 | 20,60 | 110,00 | 0,12 | 0,10 | 0,00 | 62,50 | 32,50 | 10,50 | 0,90 |
| | итого: | 550 | 22,43 | 22,95 | 93,65 | 669,75 | 0,35 | 17,25 | 222,63 | 289,65 | 299,68 | 72,65 | 4,10 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 3,07 | 10,03 | 7,28 | 125,10 | 0,05 | 9,55 | 107,60 | 47,07 | 52,12 | 24,22 | 2,23 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем (с мясом) | 250\25 | 6,76 | 5,70 | 10,40 | 139,75 | 0,08 | 3,48 | 87,23 | 86,56 | 73,75 | 20,08 | 0,29 |
| 265 | Плов с мясом | 200 | 16,71 | 16,90 | 55,45 | 352,00 | 0,05 | 1,17 | 120,00 | 159,03 | 205,11 | 34,66 | 1,57 |
| б/н | Напиток из ягод (витаминизированный) | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 108,20 | 0,08 | 10,00 | 0,00 | 21,34 | 33,44 | 3,44 | 0,63 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,20 | 0,27 | 20,55 | 108,00 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 53,50 | 33,80 | 11,50 | 0,40 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,03 | 0,25 | 20,60 | 110,00 | 0,12 | 0,10 | 0,00 | 62,50 | 32,50 | 10,50 | 0,90 |
| | итого: | 875 | 31,45 | 33,43 | 135,04 | 943,05 | 0,48 | 24,41 | 314,83 | 430,00 | 430,72 | 104,39 | 6,02 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлебобулочное (кондитерское) изделие | 75 | 7,55 | 10,56 | 39,50 | 237,00 | 0,10 | 3,56 | 90,00 | 47,89 | 80,42 | 24,50 | 0,70 |
| | Йогурт фруктовый | 200 | 5,90 | 3,20 | 9,90 | 136,33 | 0,11 | 2,60 | 40,00 | 128,89 | 91,11 | 16,89 | 1,01 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 3,00 | 6,00 | 11,00 | 5,00 | 0,50 |
| | итого: | 375 | 13,85 | 14,16 | 59,20 | 420,33 | 0,21 | 10,76 | 133,00 | 182,78 | 182,53 | 46,39 | 2,71 |
| | | | <u>67,73</u> | <u>70,54</u> | <u>287,89</u> | <u>2033,13</u> | <u>1,03</u> | <u>52,42</u> | <u>670,46</u> | <u>902,43</u> | <u>912,92</u> | <u>223,43</u> | <u>12,83</u> |

| Четверг день 4 | | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | Выход (мл,гр) | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | | Ккал | В1 (мг) | С (мг) | А (рет.экв) | Са (мг) | Р (мг) | Mg (мг) |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша жидкая молочная (с маслом) | 230/20 | 8,56 | 11,19 | 60,27 | 320,53 | 0,17 | 10,60 | 68,31 | 158,99 | 62,56 | 45,10 | 1,40 |
| 376 | Чай с сахаром | 200\15 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 11,10 | 82,40 | 1,40 | 0,28 |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 6,38 | 5,75 | 0,38 | 78,75 | 0,03 | 0,00 | 100,00 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| 15 | Сыр твердый (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,00 | 0,01 | 5,70 | 39,00 | 42,00 | 35,00 | 12,50 | 0,30 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,03 | 0,25 | 20,60 | 110,00 | 0,12 | 0,10 | 0,00 | 62,50 | 32,50 | 10,50 | 0,90 |
| | итого: | 560 | 21,81 | 23,09 | 96,25 | 639,28 | 0,33 | 17,40 | 207,31 | 296,59 | 289,26 | 74,30 | 4,18 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокачанной капусты | 100 | 1,30 | 3,25 | 6,47 | 60,40 | 0,13 | 6,80 | 80,00 | 80,42 | 67,60 | 25,45 | 3,32 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми (с мясом) | 250\25 | 5,49 | 5,28 | 14,04 | 143,25 | 0,05 | 2,88 | 53,63 | 80,88 | 109,04 | 22,75 | 0,94 |
| 250 | Бефстроганов (в соусе) 75/25 | 100 | 18,32 | 18,49 | 43,29 | 346,00 | 0,18 | 5,88 | 91,15 | 120,19 | 95,25 | 6,98 | 0,41 |
| 310 | Картофель отварной | 180 | 3,43 | 5,16 | 27,61 | 170,82 | 0,02 | 5,76 | 95,50 | 85,76 | 119,92 | 34,81 | 0,84 |
| 350 | Кисель (витаминизированный) | 200 | 0,15 | 0,08 | 24,49 | 114,60 | 0,01 | 4,00 | 0,00 | 14,00 | 8,94 | 5,58 | 0,14 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,20 | 0,27 | 20,55 | 108,00 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 53,50 | 33,80 | 11,50 | 0,40 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,03 | 0,25 | 20,60 | 110,00 | 0,12 | 0,10 | 0,00 | 62,50 | 32,50 | 10,50 | 0,90 |
| | итого: | 955 | 30,89 | 32,53 | 136,45 | 943,07 | 0,50 | 25,44 | 320,27 | 434,75 | 434,54 | 107,07 | 6,04 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлебулочное (кондитерское) изделие с творогом | 75 | 13,00 | 13,20 | 15,30 | 225,80 | 0,19 | 1,35 | 131,00 | 135,65 | 146,32 | 31,90 | 1,69 |
| | Сок фруктовый (витаминизированный) | 200 | 0,00 | 0,00 | 31,80 | 128,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 38,00 | 14,00 | 8,00 | 0,40 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 3,00 | 6,00 | 11,00 | 5,00 | 0,50 |
| | итого: | 375 | 13,40 | 13,60 | 56,90 | 400,80 | 0,21 | 9,95 | 134,00 | 179,65 | 171,32 | 44,90 | 2,59 |
| | | | <u>66,10</u> | <u>69,21</u> | <u>289,60</u> | <u>1983,15</u> | <u>1,03</u> | <u>52,79</u> | <u>661,58</u> | <u>910,99</u> | <u>895,12</u> | <u>226,27</u> | <u>12,81</u> |

| Пятница день 5 | | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|------------------|---------------|--------------|------------------|----------------------------|----------|---------|--------|----------------------|---------|--------|---------|
| | | Выход (мл,гр) | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | | Ккал | В1 (мг) | С (мг) | А (рет.экв) | Са (мг) | Р (мг) | Mg (мг) |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| Б/н | Тефтели мясные с рисом (с соусом) 100/20 | 120 | 7,35 | 11,03 | 28,60 | 198,00 | 0,17 | 10,18 | 145,95 | 137,00 | 68,00 | 19,66 | 1,68 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,60 | 5,40 | 31,68 | 202,14 | 0,04 | 0,00 | 29,98 | 32,94 | 68,39 | 25,66 | 0,54 |
| 376 | Чай с сахаром | 200\15 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 11,10 | 82,40 | 1,40 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,03 | 0,25 | 20,60 | 110,00 | 0,12 | 0,10 | 0,00 | 62,50 | 32,50 | 10,50 | 0,90 |
| 15 | Сыр твердый (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,00 | 0,01 | 5,70 | 39,00 | 42,00 | 35,00 | 12,50 | 0,30 |
| | <i>итого:</i> | 570 | 20,82 | 22,58 | 94,88 | 640,14 | 0,33 | 16,98 | 215 | 285,54 | 286,29 | 69,72 | 4,2 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из соленых огурцов | 100 | 0,85 | 5,05 | 2,58 | 59,10 | 0,15 | 3,40 | 40,75 | 68,90 | 75,65 | 16,25 | 2,62 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем (с мясом и сметаной) | 250\25\10 | 10,00 | 10,63 | 33,75 | 178,93 | 0,04 | 2,10 | 110,23 | 80,16 | 63,26 | 17,50 | 0,53 |
| 227 | Рыба припущенная | 100 | 9,84 | 7,96 | 0,00 | 128,00 | 0,02 | 0,51 | 48,00 | 49,72 | 95,68 | 25,84 | 0,43 |
| 312 | Картофельное пюре | 180 | 4,90 | 7,68 | 23,58 | 219,60 | 0,06 | 4,99 | 105,90 | 90,96 | 114,71 | 19,50 | 0,46 |
| 342 | Компот из свежих фруктов (витаминизированный) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 0,12 | 12,38 | 0,00 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,25 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,03 | 0,25 | 20,60 | 110,00 | 0,12 | 0,10 | 0,00 | 62,50 | 32,50 | 10,50 | 0,90 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,20 | 0,27 | 20,55 | 108,00 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 53,50 | 33,80 | 11,50 | 0,40 |
| | <i>итого:</i> | 965 | 29,98 | 32,00 | 128,94 | 918,23 | 0,51 | 23,60 | 304,88 | 419,92 | 420,00 | 106,23 | 6,09 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом | 75 | 7,10 | 10,30 | 39,21 | 231,54 | 0,10 | 2,78 | 90,00 | 41,49 | 83,50 | 22,75 | 0,70 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,90 | 3,20 | 9,90 | 136,33 | 0,11 | 2,60 | 40,00 | 128,89 | 91,11 | 16,89 | 1,01 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 3,00 | 6,00 | 11,00 | 5,00 | 0,50 |
| | <i>итого:</i> | 375 | 13,40 | 13,90 | 58,91 | 414,87 | 0,21 | 9,98 | 133,00 | 176,38 | 185,61 | 44,64 | 2,71 |
| | | | 64,20 | 68,47 | 282,73 | 1973,24 | 1,05 | 50,56 | 652,81 | 881,84 | 891,91 | 220,58 | 13,00 |

| Суббота день 6 | | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|--|------------------|---------------|--------------|------------------|----------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | Выход (мл,гр) | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | | Ккал | В1 (мг) | С (мг) | А (рет.экв) | Са (мг) | Р (мг) | Mg (мг) |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный с зел горошком 180/20 | 200 | 8,94 | 15,53 | 40,00 | 268,75 | 0,06 | 5,00 | 150,31 | 41,88 | 85,38 | 29,88 | 1,95 |
| 382 | Какао с молоком (витаминизированный) | 200 | 4,08 | 3,54 | 20,92 | 118,60 | 0,04 | 8,30 | 20,00 | 50,78 | 83,00 | 14,00 | 0,13 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,03 | 0,25 | 20,60 | 110,00 | 0,12 | 0,10 | 0,00 | 62,50 | 32,50 | 10,50 | 0,90 |
| | Кисломолочный продукт | 200 | 5,90 | 3,20 | 9,90 | 136,33 | 0,11 | 2,60 | 40,00 | 128,19 | 91,11 | 16,89 | 1,24 |
| | итого: | 650 | 20,95 | 22,52 | 91,42 | 633,68 | 0,34 | 16,00 | 210,31 | 283,35 | 291,99 | 71,27 | 4,22 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Салат из редиса с огурцами и яйцом | 100 | 2,38 | 7,38 | 4,27 | 86,30 | 0,02 | 7,12 | 99,33 | 88,63 | 84,80 | 25,75 | 2,58 |
| 99 | Суп крестьянский с крупой (с мясом и сметаной) | 250\25\20 | 7,83 | 11,13 | 12,00 | 127,75 | 0,05 | 3,84 | 113,13 | 71,06 | 56,60 | 15,44 | 0,68 |
| 262 | Сердце тушеное в соусе | 120 | 11,64 | 6,18 | 2,85 | 122,00 | 0,12 | 5,67 | 95,94 | 52,04 | 76,52 | 15,48 | 0,04 |
| 305 | Рис припущенный | 180 | 4,37 | 6,45 | 36,80 | 239,94 | 0,05 | 3,60 | 0,00 | 52,84 | 121,20 | 14,02 | 1,03 |
| | Сок фруктовый (витаминизированный) | 200 | 0,00 | 0,00 | 31,80 | 128,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 38,00 | 14,00 | 8,00 | 0,40 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,20 | 0,27 | 20,55 | 108,00 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 53,50 | 33,80 | 11,50 | 0,40 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,03 | 0,25 | 20,60 | 110,00 | 0,12 | 0,10 | 0,00 | 62,50 | 32,50 | 10,50 | 0,90 |
| | итого: | 995 | 30,44 | 31,65 | 128,87 | 921,99 | 0,47 | 24,45 | 308,40 | 418,57 | 419,42 | 100,69 | 6,0 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлебобулочное (кондитерское) изделие | 75 | 7,55 | 10,56 | 39,50 | 237,00 | 0,10 | 3,56 | 90,00 | 47,89 | 80,42 | 24,50 | 0,70 |
| | Йогурт фруктовый | 200 | 5,90 | 3,20 | 9,90 | 136,33 | 0,11 | 2,60 | 40,00 | 128,89 | 91,11 | 16,89 | 1,01 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 3,00 | 6,00 | 11,00 | 5,00 | 0,50 |
| | итого: | 375 | 13,85 | 14,16 | 59,20 | 420,33 | 0,21 | 10,76 | 133,00 | 182,78 | 182,53 | 46,39 | 2,71 |
| | | | <u>65,24</u> | <u>68,33</u> | <u>279,49</u> | <u>1976,01</u> | <u>1,02</u> | <u>51,21</u> | <u>651,71</u> | <u>884,70</u> | <u>893,94</u> | <u>218,34</u> | <u>12,97</u> |

| Понедельник день 7 | | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|--------------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | Наименование блюда | Выход (мл,гр) | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | Ккал | В1 (мг) | С (мг) | А (рет.экв) | Са (мг) | Р (мг) | Mg (мг) | Fe (мг) |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша жидкая молочная (с маслом) | 230/20 | 8,56 | 11,19 | 60,27 | 320,53 | 0,17 | 10,60 | 68,31 | 158,99 | 62,56 | 45,10 | 1,40 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 11,10 | 82,40 | 1,40 | 0,28 |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 6,38 | 5,75 | 0,38 | 78,75 | 0,03 | 0,00 | 100,00 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| 15 | Сыр твердый (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,00 | 0,01 | 5,70 | 39,00 | 42,00 | 35,00 | 12,50 | 0,30 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,03 | 0,25 | 20,60 | 110,00 | 0,12 | 0,10 | 0,00 | 62,50 | 32,50 | 10,50 | 0,90 |
| | итого: | 560 | 21,81 | 23,09 | 96,25 | 639,28 | 0,33 | 17,40 | 207,31 | 296,59 | 289,26 | 74,30 | 4,18 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | Салат из сырых овощей | 100 | 1,10 | 6,05 | 8,78 | 82,23 | 0,10 | 5,43 | 42,20 | 44,47 | 66,75 | 23,48 | 2,87 |
| 97 | Суп картофельный с сайрой | 250/25 | 7,38 | 6,53 | 10,06 | 134,00 | 0,01 | 3,85 | 145,69 | 55,63 | 92,16 | 7,25 | 0,76 |
| 290 | Птица тушеная в соусе 80/20 | 100 | 10,86 | 12,45 | 9,21 | 156,83 | 0,02 | 2,05 | 81,92 | 156,02 | 110,06 | 18,91 | 0,27 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,60 | 5,40 | 31,68 | 202,14 | 0,04 | 0,00 | 29,98 | 32,94 | 68,39 | 25,66 | 0,54 |
| 342 | Компот из свежих фруктов (витаминизированный) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 0,12 | 12,38 | 0,00 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,25 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,20 | 0,27 | 20,55 | 108,00 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 53,50 | 33,80 | 11,50 | 0,40 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,03 | 0,25 | 20,60 | 110,00 | 0,12 | 0,10 | 0,00 | 62,50 | 32,50 | 10,50 | 0,90 |
| | итого: | 955 | 30,33 | 31,11 | 128,76 | 907,80 | 0,51 | 23,93 | 299,79 | 419,23 | 408,06 | 102,44 | 6,0 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом | 75 | 13,00 | 13,20 | 15,30 | 225,80 | 0,19 | 1,35 | 131,00 | 135,65 | 146,32 | 31,90 | 1,69 |
| | Сок фруктовый (витаминизированный) | 200 | 0,00 | 0,00 | 31,80 | 128,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 38,00 | 14,00 | 8,00 | 0,40 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 3,00 | 6,00 | 11,00 | 5,00 | 0,50 |
| | итого: | 375 | 13,40 | 13,60 | 56,90 | 400,80 | 0,21 | 9,95 | 134,00 | 179,65 | 171,32 | 44,90 | 2,59 |
| | | | <i>65,54</i> | <i>67,79</i> | <i>281,91</i> | <i>1947,88</i> | <i>1,04</i> | <i>51,28</i> | <i>641,10</i> | <i>895,47</i> | <i>868,64</i> | <i>221,64</i> | <i>12,76</i> |

| Вторник день 8 | | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|--------------------|---|------------------|------------|-----------|---------------|-------------------------|----------|--------|-------------|----------------------|--------|---------|---------|
| Наименование блюда | | Выход (мл,гр) | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | Ккал | В1 (мг) | С (мг) | А (рет.экв) | Са (мг) | Р (мг) | Mg (мг) | Fe (мг) |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 291 | Плов из птицы | 250 | 19,75 | 22,63 | 59,00 | 484,38 | 0,21 | 13,00 | 212,50 | 210,51 | 166,66 | 54,38 | 2,67 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 65,00 | 0,00 | 3,83 | 0,00 | 14,20 | 82,40 | 1,50 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,03 | 0,25 | 20,60 | 110,00 | 0,12 | 0,10 | 0,00 | 62,50 | 32,50 | 10,50 | 0,90 |
| | Огурец свежий | 60 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 | 0,01 | 2,45 | 0,00 | 8,50 | 15,00 | 7,00 | 0,25 |
| | <i>итого:</i> | 560 | 22,43 | 22,93 | 95,75 | 665,38 | 0,34 | 17,38 | 212,50 | 295,71 | 296,56 | 73,38 | 4,18 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Салат витаминный | 100 | 2,60 | 6,02 | 8,80 | 95,70 | 0,15 | 12,08 | 91,88 | 79,57 | 53,07 | 32,42 | 2,47 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем (с мясом) | 250\25 | 6,76 | 5,70 | 10,40 | 139,75 | 0,08 | 3,48 | 87,23 | 86,56 | 73,75 | 20,08 | 0,29 |
| 279 | Котлеты любимые (с соусом) | 100\50 | 13,17 | 11,92 | 16,82 | 295,00 | 0,09 | 9,92 | 128,97 | 182,14 | 75,00 | 42,68 | 2,45 |
| 302 | Каша гречневая | 180 | 5,52 | 9,13 | 36,77 | 163,85 | 0,13 | 2,81 | 90,16 | 24,90 | 107,82 | 14,64 | 0,60 |
| 349 | Компот из сухофруктов (витаминизированный) | 200 | 0,66 | 0,09 | 22,01 | 132,80 | 0,02 | 0,60 | 0,00 | 22,32 | 31,91 | 5,56 | 0,48 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,03 | 0,25 | 20,60 | 110,00 | 0,12 | 0,10 | 0,00 | 62,50 | 32,50 | 10,50 | 0,90 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,20 | 0,27 | 20,55 | 108,00 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 53,50 | 33,80 | 11,50 | 0,40 |
| | <i>итого:</i> | 1005 | 30,74 | 33,11 | 135,40 | 937,10 | 0,48 | 24,98 | 318,24 | 417,99 | 404,05 | 108,88 | 6,2 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом | 75 | 7,10 | 10,30 | 39,21 | 231,54 | 0,10 | 2,78 | 90,00 | 41,49 | 83,50 | 22,75 | 0,70 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,90 | 3,20 | 9,90 | 136,33 | 0,11 | 2,60 | 40,00 | 128,89 | 91,11 | 16,89 | 1,01 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 3,00 | 6,00 | 11,00 | 5,00 | 0,50 |
| | <i>итого:</i> | 375 | 13,40 | 13,90 | 58,91 | 414,87 | 0,21 | 9,98 | 133,00 | 176,38 | 185,61 | 44,64 | 2,71 |
| | | | 66,57 | 69,93 | 290,06 | 2017,35 | 1,04 | 52,34 | 663,74 | 890,08 | 886,22 | 226,89 | 13,07 |

| Среда день 9 | | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | Выход (мл,гр) | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | | Ккал | B1 (мг) | C (мг) | A (рет.экв) | Ca (мг) | P (мг) | Mg (мг) |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 395 | Вареники с картофелем с маслом | 230/20 | 8,75 | 10,15 | 45,06 | 290,65 | 0,15 | 3,20 | 145,00 | 115,24 | 120,22 | 26,60 | 2,45 |
| 382 | Какао с молоком (витаминизированный) | 200 | 4,08 | 3,54 | 20,92 | 118,60 | 0,04 | 8,30 | 20,00 | 50,78 | 83,00 | 14,00 | 0,13 |
| 15 | Сыр твердый (порциями) | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 108,00 | 0,01 | 6,15 | 48,50 | 63,00 | 52,50 | 18,75 | 0,45 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 2,84 | 0,35 | 28,84 | 154,00 | 0,16 | 0,14 | 0,00 | 87,50 | 45,50 | 14,70 | 1,26 |
| | итого: | 550 | 22,63 | 22,89 | 94,82 | 671,25 | 0,36 | 17,29 | 213,50 | 298,52 | 301,22 | 74,05 | 4,29 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 3,07 | 10,03 | 7,28 | 125,10 | 0,05 | 9,55 | 107,60 | 47,07 | 52,12 | 24,22 | 2,23 |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/20 | 7,70 | 7,76 | 22,90 | 139,75 | 0,03 | 0,38 | 124,73 | 124,06 | 148,75 | 26,33 | 0,66 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 15,01 | 15,05 | 32,66 | 346,29 | 0,04 | 0,20 | 84,02 | 135,51 | 165,00 | 23,65 | 0,92 |
| 342 | Компот из свежих фруктов (витаминизированный) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 0,12 | 12,38 | 0,00 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,25 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,20 | 0,27 | 20,55 | 108,00 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 53,50 | 33,80 | 11,50 | 0,40 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,03 | 0,25 | 20,60 | 110,00 | 0,12 | 0,10 | 0,00 | 62,50 | 32,50 | 10,50 | 0,90 |
| | итого: | 870 | 30,17 | 33,52 | 131,88 | 943,74 | 0,46 | 22,73 | 316,35 | 436,82 | 436,57 | 101,33 | 6,56 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлебобулочное (кондитерское) изделие | 75 | 7,55 | 10,56 | 39,50 | 237,00 | 0,10 | 3,56 | 90,00 | 47,89 | 80,42 | 24,50 | 0,70 |
| | Йогурт фруктовый | 200 | 5,90 | 3,20 | 9,90 | 136,33 | 0,11 | 2,60 | 40,00 | 128,89 | 91,11 | 16,89 | 1,01 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 3,00 | 6,00 | 11,00 | 5,00 | 0,50 |
| | итого: | 375 | 13,85 | 14,16 | 59,20 | 420,33 | 0,21 | 10,76 | 133,00 | 182,78 | 182,53 | 46,39 | 2,71 |
| | | | <u>66,65</u> | <u>70,57</u> | <u>285,90</u> | <u>2035,32</u> | <u>1,03</u> | <u>50,78</u> | <u>662,85</u> | <u>918,12</u> | <u>920,32</u> | <u>221,77</u> | <u>13,57</u> |

| Четверг день 10 | | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | Выход (мл,гр) | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | | Ккал | B1 (мг) | C (мг) | A (рет.экв) | Ca (мг) | P (мг) | Mg (мг) |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша жидкая молочная (с маслом) | 230/20 | 8,56 | 11,19 | 60,27 | 320,53 | 0,17 | 10,60 | 68,31 | 158,99 | 62,56 | 45,10 | 1,40 |
| 376 | Чай с сахаром | 200\15 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 11,10 | 82,40 | 1,40 | 0,28 |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 6,38 | 5,75 | 0,38 | 78,75 | 0,03 | 0,00 | 100,00 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| 15 | Сыр твердый (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,00 | 0,01 | 5,70 | 39,00 | 42,00 | 35,00 | 12,50 | 0,30 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,03 | 0,25 | 20,60 | 110,00 | 0,12 | 0,10 | 0,00 | 62,50 | 32,50 | 10,50 | 0,90 |
| | итого: | 560 | 21,81 | 23,09 | 96,25 | 639,28 | 0,33 | 17,40 | 207,31 | 296,59 | 289,26 | 74,30 | 4,18 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокачаной капусты | 100 | 1,30 | 3,25 | 6,47 | 60,40 | 0,13 | 6,80 | 80,00 | 80,42 | 67,60 | 25,45 | 3,32 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем (с мясом и сметаной) | 250\25\10 | 10,00 | 10,63 | 33,75 | 178,93 | 0,04 | 2,10 | 90,23 | 80,16 | 63,26 | 6,50 | 0,41 |
| 260 | Гуляш из мяса (с соусом) 60/40 | 100 | 11,42 | 10,95 | 14,76 | 282,00 | 0,10 | 0,07 | 131,50 | 141,03 | 112,42 | 42,85 | 0,25 |
| 305 | Рис припущенный | 180 | 4,37 | 6,45 | 36,80 | 239,94 | 0,05 | 3,60 | 0,00 | 52,84 | 121,20 | 14,02 | 1,03 |
| 305 | Напиток из ягод (витаминизированный) | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 108,20 | 0,08 | 11,80 | 0,00 | 21,34 | 33,44 | 1,44 | 0,47 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,20 | 0,27 | 20,55 | 108,00 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 53,50 | 33,80 | 11,50 | 0,40 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,03 | 0,25 | 20,60 | 110,00 | 0,12 | 0,10 | 0,00 | 62,50 | 32,50 | 10,50 | 0,90 |
| | итого: | 965 | 29,97 | 31,82 | 133,09 | 977,47 | 0,50 | 24,13 | 301,73 | 429,28 | 431,72 | 101,76 | 5,88 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом | 75 | 13,00 | 13,20 | 15,30 | 225,80 | 0,19 | 1,35 | 131,00 | 135,65 | 146,32 | 31,90 | 1,69 |
| | Сок фруктовый (витаминизированный) | 200 | 0,00 | 0,00 | 31,80 | 128,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 38,00 | 14,00 | 8,00 | 0,40 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 3,00 | 6,00 | 11,00 | 5,00 | 0,50 |
| | итого: | 375 | 13,40 | 13,60 | 56,90 | 400,80 | 0,21 | 9,95 | 134,00 | 179,65 | 171,32 | 44,90 | 2,59 |
| | | | <u>65,18</u> | <u>68,51</u> | <u>286,24</u> | <u>2017,55</u> | <u>1,03</u> | <u>51,48</u> | <u>643,04</u> | <u>905,52</u> | <u>892,30</u> | <u>220,96</u> | <u>12,65</u> |

| Пятица день 11 | | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|------------------|---------------|--------------|------------------|----------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | Выход (мл,гр) | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | | Ккал | В1 (мг) | С (мг) | А (рет.экв) | Са (мг) | Р (мг) | Mg (мг) |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| Б/н | Тефтели мясные с рисом (с соусом) 100/20 | 120 | 7,35 | 11,03 | 28,60 | 198,00 | 0,17 | 10,18 | 145,95 | 137,00 | 68,00 | 19,66 | 1,68 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,60 | 5,40 | 31,68 | 202,14 | 0,04 | 0,00 | 29,98 | 32,94 | 68,39 | 25,66 | 0,54 |
| 376 | Чай с сахаром | 200\15 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 11,10 | 82,40 | 1,40 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,03 | 0,25 | 20,60 | 110,00 | 0,12 | 0,10 | 0,00 | 62,50 | 32,50 | 10,50 | 0,90 |
| 15 | Сыр твердый (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,00 | 0,01 | 5,70 | 39,00 | 42,00 | 35,00 | 12,50 | 0,30 |
| | <i>итого:</i> | 570 | 20,82 | 22,58 | 94,88 | 640,14 | 0,33 | 16,98 | 214,93 | 285,54 | 286,29 | 69,72 | 4,2 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из соленых огурцов | 100 | 0,85 | 5,05 | 2,58 | 59,10 | 0,15 | 3,40 | 40,75 | 68,90 | 75,65 | 16,25 | 2,62 |
| 101 | Суп картофельный с гречкой (с мясом) | 250\25 | 10,00 | 10,63 | 33,75 | 166,43 | 0,04 | 2,10 | 108,23 | 80,16 | 63,21 | 7,50 | 0,91 |
| 227 | Рыба припущенная | 100 | 9,84 | 7,96 | 0,00 | 128,00 | 0,02 | 0,51 | 48,00 | 49,72 | 95,68 | 25,84 | 0,43 |
| 312 | Картофельное пюре | 180 | 4,90 | 7,68 | 23,58 | 219,60 | 0,06 | 4,99 | 105,90 | 90,96 | 114,71 | 19,50 | 0,46 |
| 342 | Компот из свежих фруктов (витаминизированный) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 0,12 | 12,38 | 0,00 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,25 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,03 | 0,25 | 20,60 | 110,00 | 0,12 | 0,10 | 0,00 | 62,50 | 32,50 | 10,50 | 0,90 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,20 | 0,27 | 20,55 | 108,00 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 53,50 | 33,80 | 11,50 | 0,40 |
| | <i>итого:</i> | 955 | 29,98 | 32,00 | 128,94 | 905,73 | 0,49 | 23,60 | 302,88 | 419,92 | 419,95 | 96,23 | 5,97 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом | 75 | 7,10 | 10,30 | 39,21 | 231,54 | 0,10 | 2,78 | 90,00 | 41,49 | 83,50 | 22,75 | 0,70 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,90 | 3,20 | 9,90 | 136,33 | 0,11 | 2,60 | 40,00 | 128,89 | 91,11 | 16,89 | 1,01 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 3,00 | 6,00 | 11,00 | 5,00 | 0,50 |
| | <i>итого:</i> | 375 | 13,40 | 13,90 | 58,91 | 414,87 | 0,21 | 9,98 | 133,00 | 176,38 | 185,61 | 44,64 | 2,71 |
| | | | <u>64,20</u> | <u>68,47</u> | <u>282,73</u> | <u>1960,74</u> | <u>1,03</u> | <u>50,56</u> | <u>650,81</u> | <u>881,84</u> | <u>891,85</u> | <u>210,58</u> | <u>12,88</u> |

| Суббота день 12 | | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|--|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | Выход (мл,гр) | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | | Ккал | B1 (мг) | C (мг) | A (рети.экв) | Ca (мг) | P (мг) | Mg (мг) |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 224 | Запеканка из творога с морковью со сгущ. молоком | 180/20 | 13,30 | 14,90 | 45,00 | 359,00 | 0,10 | 12,56 | 174,52 | 78,83 | 78,86 | 40,81 | 2,02 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 11,10 | 82,40 | 1,40 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,03 | 0,25 | 20,60 | 110,00 | 0,12 | 0,10 | 0,00 | 62,50 | 32,50 | 10,50 | 0,90 |
| | Кисломолочный продукт | 200 | 5,90 | 6,00 | 9,90 | 136,33 | 0,11 | 2,60 | 40,00 | 128,89 | 91,11 | 16,89 | 0,88 |
| | итого: | 650 | 21,43 | 21,15 | 90,50 | 663,33 | 0,33 | 16,26 | 214,52 | 281,32 | 284,87 | 69,60 | 4,08 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Салат из редиса с огурцами и яйцом | 100 | 2,38 | 7,38 | 4,27 | 86,30 | 0,02 | 7,12 | 99,33 | 88,63 | 84,80 | 20,75 | 2,08 |
| 99 | Борщ с фасолью и картофелем (с мясом и сметаной) | 250/25/20 | 6,56 | 11,13 | 14,26 | 160,00 | 0,01 | 7,23 | 92,63 | 71,06 | 58,60 | 14,69 | 1,54 |
| 261 | Печень тушеная в соусе | 120 | 10,11 | 7,76 | 3,81 | 139,11 | 0,10 | 4,63 | 76,29 | 70,54 | 105,92 | 14,76 | 0,44 |
| 139 | Капуста тушеная | 180 | 6,60 | 5,40 | 31,68 | 178,14 | 0,04 | 0,00 | 29,98 | 32,94 | 68,39 | 22,06 | 0,19 |
| | Сок фруктовый (витаминизированный) | 200 | 0,00 | 0,00 | 31,80 | 128,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 38,00 | 14,00 | 8,00 | 0,40 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,03 | 0,25 | 20,60 | 110,00 | 0,12 | 0,10 | 0,00 | 62,50 | 32,50 | 10,50 | 0,90 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,20 | 0,27 | 20,55 | 108,00 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 53,50 | 33,80 | 11,50 | 0,40 |
| | итого: | 995 | 29,88 | 32,19 | 126,97 | 909,55 | 0,41 | 23,20 | 298,23 | 417,18 | 398,01 | 102,25 | 5,95 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлебобулочное (кондитерское) изделие | 75 | 7,55 | 10,56 | 39,50 | 237,00 | 0,10 | 3,56 | 90,00 | 47,89 | 80,42 | 24,50 | 0,70 |
| | Йогурт фруктовый | 200 | 5,90 | 3,20 | 9,90 | 136,33 | 0,11 | 2,60 | 40,00 | 128,89 | 91,11 | 16,89 | 1,01 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 3,00 | 6,00 | 11,00 | 5,00 | 0,50 |
| | итого: | 375 | 13,85 | 14,16 | 59,20 | 420,33 | 0,21 | 10,76 | 133,00 | 182,78 | 182,53 | 46,39 | 2,71 |
| | | 65,16 | 67,50 | 276,67 | 1993,22 | 0,95 | 50,22 | 645,75 | 881,27 | 865,42 | 218,24 | 12,74 | |