

Утверждено приказом директора школы №160 от 02.09.2024 года

Десятидневное меню питания в школьной столовой  
МОУ Ермоловская СШ  
(12-18 лет)

Название меню: Образовательные учреждения Школьный Стандарт 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энерг. ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества								
		Масса			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
		Белки	Жиры																Углеводы	г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>Понедельник, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-1з	Сыр твердых сортов нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
53-1рз	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2	0,09	0,17	33,95	0,08	0,66	419,69	195,89	171,61	33,85	154,62	0,65	62,36	5,12	38,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,15
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,9</b>	<b>24,7</b>	<b>77</b>	<b>613,5</b>	<b>0,22</b>	<b>0,42</b>	<b>148,2</b>	<b>0,4</b>	<b>1,48</b>	<b>982,44</b>	<b>501,92</b>	<b>531,69</b>	<b>84,97</b>	<b>433,4</b>	<b>2,73</b>	<b>76,3</b>	<b>14,61</b>	<b>87,58</b>
<b>Обед</b>																				
13	Овощная нарезка*	30	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	30,95	0	6,75	1,99	72,65	8	5,95	11,15	0,24	0,79	0,11	7,85
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21
113	Суп - лапша домашняя	250	7,1	9	15,1	169,9	0,05	0,05	18,06	0,11	0,57	18,54	81,36	13,21	8,59	64,41	0,74	2,59	2,58	41,68
33,1 Ш	Биточки "Детские" тушеные с овощами	90	16,3	16,2	15,5	273,2	0,09	0,19	82,8	0,74	4,06	126,75	328,49	89,69	28,9	186,85	2,82	14,78	3,38	60,88
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>37,5</b>	<b>34,4</b>	<b>108,8</b>	<b>896,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,45</b>	<b>177,33</b>	<b>0,97</b>	<b>28</b>	<b>433,79</b>	<b>1027,46</b>	<b>206,95</b>	<b>222,45</b>	<b>572,39</b>	<b>11,28</b>	<b>23,73</b>	<b>13,6</b>	<b>147,92</b>
<b>Полдник</b>																				
21	Яблоко печеное	50	0,2	0,2	6,7	29,3	0,01	0,01	1,5	0	2	9,9	115,43	7,08	3,92	4,79	0,96	1	0,13	4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
			Белки		Жиры		Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
			г	г	г	г	г	г																мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21					
342-У	Компот из консервированных плодов	200	0,4	0	29,5	119,6	0,01	0,01	11,7	0	0,54	7,98	90,89	29,04	5,22	9,14	0,26	0	0	0					
410-У	Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1					
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>11,4</b>	<b>5,6</b>	<b>78,1</b>	<b>408,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,12</b>	<b>34,91</b>	<b>0,07</b>	<b>2,62</b>	<b>89,04</b>	<b>303,02</b>	<b>95,52</b>	<b>23,9</b>	<b>119,63</b>	<b>2,01</b>	<b>5,17</b>	<b>10,85</b>	<b>27,1</b>					
	<b>Итого за день</b>	<b>1710</b>	<b>69,8</b>	<b>64,7</b>	<b>263,9</b>	<b>1918,5</b>	<b>0,82</b>	<b>0,99</b>	<b>360,44</b>	<b>1,44</b>	<b>32,1</b>	<b>1505,27</b>	<b>1832,4</b>	<b>834,16</b>	<b>331,32</b>	<b>1125,4</b>	<b>16,02</b>	<b>105,2</b>	<b>39,06</b>	<b>262,6</b>					
<b>Вторник, 1 неделя</b>																									
<b>Завтрак</b>																									
330	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,39	0	0,06	50,01	25,61	22,91	2,48	15,11	0,07	2,06	0,29	4,04					
54-																									
23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20					
394-У	Вареники с картофелем	150	7,2	10,9	40,1	287,1	0,12	0,1	33,28	0,2	5,4	136,99	372,93	50,35	23,89	102,18	1,23	7,18	4,29	41,09					
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6					
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25					
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16,2</b>	<b>17,1</b>	<b>90</b>	<b>577,5</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>63,96</b>	<b>0,2</b>	<b>17,98</b>	<b>506,25</b>	<b>962,62</b>	<b>250,78</b>	<b>74,84</b>	<b>269,78</b>	<b>5,55</b>	<b>22,24</b>	<b>9,7</b>	<b>81,98</b>					
<b>Обед</b>																									
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7					
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	6,4	5,6	13,6	129,8	0,05	0,05	162,79	0	10,66	24,18	399,56	38,65	28,06	58,13	1,28	6,51	0,55	34,19					
304-У	Рис отварной	180	4,2	5,2	42,9	235	0,04	0,03	19,44	0,09	0	7,64	54,58	6,01	27,67	84,88	0,57	0,89	8,51	32					
295-У	Котлета куриная*	100	19	25,7	25,1	407,6	0,16	0,3	100,73	2,22	7,66	453,79	311,21	176,62	31,17	218,77	3,52	24,64	5,29	110,54					
15	Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1					
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4					
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>34,1</b>	<b>37,3</b>	<b>112,9</b>	<b>922,8</b>	<b>0,36</b>	<b>0,44</b>	<b>298,9</b>	<b>2,31</b>	<b>27,84</b>	<b>735,19</b>	<b>1025,22</b>	<b>323,95</b>	<b>123,28</b>	<b>465,35</b>	<b>8,17</b>	<b>35,88</b>	<b>17,79</b>	<b>197,93</b>					
<b>Полдник</b>																									
520,2	Крокеты картофельные	50	2,2	5,2	11,6	101,8	0,06	0,05	8,79	0,11	4,4	193,91	272,13	10,36	13,08	41,53	0,66	27,8	2,19	19,91					
342	К.СМЯТОТ ИЗ СВЕЖАХ ПЛОДОВ	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,09	0	0,9	1,06	114,26	61,27	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95					
432,28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84					



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
			Белк		Жир		Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F								
			г	г	г	г	г	г																мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21											
<b>Завтрак</b>																															
173	Каша вязкая молочная овсяная	220	8,7	12,8	37	297,7	0,19	0,18	44,22	0,14	0,57	50,45	268,74	140,73	67,72	227,12	1,65	12,8	14,34	44,09											
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0											
50,23	Лепешка с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34											
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35											
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,1</b>	<b>20,5</b>	<b>98,2</b>	<b>660,9</b>	<b>0,31</b>	<b>0,26</b>	<b>79,36</b>	<b>0,37</b>	<b>0,6</b>	<b>299,87</b>	<b>409,09</b>	<b>303,55</b>	<b>92,75</b>	<b>366,34</b>	<b>3,32</b>	<b>15,98</b>	<b>22,43</b>	<b>65,78</b>											
<b>Обед</b>																															
16	Овощи натуральные, порционно кукуруза	30	0,6	0,1	3,1	15,7	0	0,01	0	0	0,58	91,2	0	1,32	0	13,05	0,1	0	0	0											
99-У	Суп овощной	250	6,5	5,6	11,3	121,6	0,08	0,1	266,01	0	14,05	766,75	487,75	51,28	37,82	65,47	1,51	108	0,53	38,13											
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,3	13,1	25,1	235,4	0,15	0,16	57,7	0,23	12,54	732,2	786,96	75,78	37,04	121,35	1,34	108	1,37	56,18											
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными	100	15,6	20,7	21,8	335,9	0,11	0,19	137	1,23	5,74	308,23	347,6	95,69	31,65	189,81	3,19	50,42	3,26	64,1											
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1											
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4											
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>31,3</b>	<b>40,3</b>	<b>93,5</b>	<b>861,5</b>	<b>0,45</b>	<b>0,52</b>	<b>463,77</b>	<b>1,46</b>	<b>56,91</b>	<b>2149,33</b>	<b>1850,63</b>	<b>302,84</b>	<b>142,8</b>	<b>488,29</b>	<b>8,84</b>	<b>269,36</b>	<b>8,75</b>	<b>177,91</b>											
<b>Полдник</b>																															
3003,0	Драники	50	1,7	4	10,9	86,2	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	151,7	307,2	9,54	13,68	39,04	0,6	23,7	0,81	21,68											
234,04	Сметана порционно	10	0,3	1,5	0,4	16	0	0,01	10,7	0	0,04	4	11,6	8,8	0,9	6	0,02	0,9	0,04	1,4											
377	Чай черный с лимоном	200	0,5	0,1	5,4	24,4	0	0,02	1,16	0	3,4	2,57	62,79	83,2	9,76	18,26	1,7	0,01	0,03	0,8											
406	Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88											
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>12,2</b>	<b>12,3</b>	<b>55,6</b>	<b>381,1</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>111,76</b>	<b>0,74</b>	<b>11,07</b>	<b>370,95</b>	<b>529,15</b>	<b>151,62</b>	<b>39,64</b>	<b>169,15</b>	<b>3,79</b>	<b>56,32</b>	<b>12,11</b>	<b>67,76</b>											
	<b>Итого за день</b>	<b>1730</b>	<b>64,6</b>	<b>73,1</b>	<b>247,3</b>	<b>1903,5</b>	<b>0,91</b>	<b>1,01</b>	<b>654,89</b>	<b>2,57</b>	<b>68,58</b>	<b>2820,15</b>	<b>2788,87</b>	<b>758,01</b>	<b>275,19</b>	<b>8</b>	<b>15,95</b>	<b>341,66</b>	<b>43,29</b>	<b>311,45</b>											
<b>Пятница, 1 неделя</b>																															
<b>Завтрак</b>																															
54-10	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	0,09	0,54	243,72	2,91	0,4	332,84	240,11	146	22,33	270,22	2,79	55,54	34,74	83,5											



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			г	г	г	г		г	г	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21				
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,15				
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,6</b>	<b>25,2</b>	<b>83,7</b>	<b>651,3</b>	<b>0,21</b>	<b>0,44</b>	<b>151,33</b>	<b>0,41</b>	<b>1,54</b>	<b>739,88</b>	<b>521,16</b>	<b>516,97</b>	<b>74,64</b>	<b>420,43</b>	<b>2,6</b>	<b>43,11</b>	<b>12</b>	<b>84,99</b>				
<b>Обед</b>																								
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	0,08	0,06	129,92	0	6,93	245,99	418,69	26,35	24,64	64,24	0,89	20,75	0,94	35,35				
53,27	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,9	6,4	27,3	186,7	0,14	0,02	22,41	0,1	0	18,55	80,81	49,56	32,54	93,31	1,08	2,03	1,14	12,82				
239,44	Закуска: Рыба тушеная в томате с овощами	60	11,7	8,8	10,3	167,5	0,09	0,11	160,99	1,33	5,16	193,03	301,44	71,91	28,82	163,88	1,27	115,25	14,39	473,39				
279,36	Тфтели из говядины (Халыль) с овощами тушеными	100	15,6	19,5	21,9	324,8	0,11	0,2	95,15	1,23	5,19	229,97	342,25	105,56	30,84	189,31	3,1	39,64	3,72	57,58				
12	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0				
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4				
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>42,7</b>	<b>42,8</b>	<b>110,9</b>	<b>1000,5</b>	<b>0,53</b>	<b>0,49</b>	<b>506,51</b>	<b>2,66</b>	<b>97,28</b>	<b>932,83</b>	<b>1292,54</b>	<b>342,98</b>	<b>148</b>	<b>603,7</b>	<b>9,21</b>	<b>180,31</b>	<b>23,49</b>	<b>593,54</b>				
<b>Полдник</b>																								
13	Овощная нарезка*	50	0,5	0,1	1,7	9,7	0,02	0,02	51,58	0	11,25	3,32	121,08	13,33	9,92	18,58	0,41	1,32	0,18	13,08				
15	Напиток абрикосовый	200	0,3	0	8,9	36,8	0,01	0,02	48,08	0	1,72	0,78	77,45	8,69	2,22	6,89	0,21	0,3	0,03	3,3				
432,28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84				
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>9,4</b>	<b>6,9</b>	<b>44</b>	<b>275,9</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>112,16</b>	<b>0,02</b>	<b>15,28</b>	<b>313,83</b>	<b>435,72</b>	<b>43,6</b>	<b>28,98</b>	<b>115,98</b>	<b>1,85</b>	<b>45,83</b>	<b>2,82</b>	<b>49,22</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>1720</b>	<b>74,7</b>	<b>74,9</b>	<b>238,6</b>	<b>1927,7</b>	<b>0,86</b>	<b>1,04</b>	<b>770</b>	<b>3,09</b>	<b>114,1</b>	<b>1986,54</b>	<b>2249,42</b>	<b>903,55</b>	<b>251,62</b>	<b>1140,1</b>	<b>13,66</b>	<b>269,25</b>	<b>38,31</b>	<b>727,75</b>				
<b>Понедельник, 2 недели</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
102,20	Салат-коктейль фруктовый	120	0,8	0,4	14,3	63,7	0,04	0,03	7,8	0	42	23,44	285,11	30,11	13,2	20,4	1,51	2,4	0,48	15				
377	Чай фруктовый У	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55				
396	Блины со стуженым молоком	200	15,6	13,7	87,5	535,5	0,23	0,38	44,02	0	2,01	111,02	431,31	272,99	44,41	274,11	1,32	15,32	8,58	55,78				
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35				
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,3</b>	<b>14,5</b>	<b>123,6</b>	<b>701,9</b>	<b>0,31</b>	<b>0,45</b>	<b>57,87</b>	<b>0</b>	<b>85,46</b>	<b>292,75</b>	<b>875,27</b>	<b>391,3</b>	<b>77,91</b>	<b>338,96</b>	<b>5,14</b>	<b>18,9</b>	<b>11,09</b>	<b>78,68</b>				
<b>Обед</b>																								

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки		Жиры			В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
20,14	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,9	1,6	5	37,5	0,01	0,02	1,14	0	5,7	103,64	164,18	21,83	12,58	24,69	0,8	11,99	0,4	11,4	
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45	
54-1г	Макаронные отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3	
299-У	Крокеты "Детские"	100	21,5	18,8	23,7	350,1	0,16	0,3	262,11	1,59	28,68	373,69	473,94	138,9	39,97	252,01	4,24	53,16	4,24	79,16	
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0	26,8	110	0,32	0,45	134,33	2,67	12,47	0,06	0,2	69,35	2,95	6,03	0,11	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>39,3</b>	<b>34</b>	<b>125,8</b>	<b>966,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,89</b>	<b>550,79</b>	<b>4,37</b>	<b>60,31</b>	<b>1022,98</b>	<b>1073,88</b>	<b>421,32</b>	<b>108,74</b>	<b>460,29</b>	<b>8,97</b>	<b>111,77</b>	<b>8,43</b>	<b>137,71</b>	
<b>Полдник</b>																					
3003,0	Драники	50	1,7	4	10,9	86,2	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	151,7	307,2	9,54	13,68	39,04	0,6	23,7	0,81	21,68	
234,04	Сметана порционно	10	0,3	1,5	0,4	16	0	0,01	10,7	0	0,04	4	11,6	8,8	0,9	6	0,02	0,9	0,04	1,4	
15-У	Компот из яблок	200	0,2	0,2	6,7	29,1	0,01	0,01	1,35	0	1,8	8,91	103,91	6,39	3,52	4,31	0,87	0,9	0,12	3,6	
456,31	Пирожок печёный мясной-овощной	100	11,6	7,9	41,9	284,9	0,13	0,09	19,19	0,04	9,87	104,11	240,1	32,47	20,23	118,91	1,62	12,36	4,11	34,43	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>13,8</b>	<b>13,6</b>	<b>59,9</b>	<b>416,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,15</b>	<b>35,49</b>	<b>0,08</b>	<b>16,91</b>	<b>268,72</b>	<b>662,81</b>	<b>57,2</b>	<b>38,33</b>	<b>168,26</b>	<b>3,11</b>	<b>37,86</b>	<b>5,08</b>	<b>61,11</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1760</b>	<b>72,4</b>	<b>62,1</b>	<b>309,3</b>	<b>2084,6</b>	<b>1,21</b>	<b>1,49</b>	<b>644,15</b>	<b>4,45</b>	<b>8</b>	<b>1584,45</b>	<b>2611,96</b>	<b>869,82</b>	<b>224,98</b>	<b>967,51</b>	<b>17,22</b>	<b>168,53</b>	<b>24,6</b>	<b>277,5</b>	
<b>Вторник, 2 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
2,47-У	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	250	8,9	12,2	40,4	306,8	0,19	0,18	51,15	0,16	0,65	163,09	242,31	178,62	51,4	202,74	1,33	28,5	3,5	39,35	
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0	
740.02-У	Шанежка наливная	80	8	4,5	37,1	220,8	0,08	0,07	24,88	0,16	0,02	202,58	77,6	72,86	12,21	90,22	0,78	21,47	5	15,42	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,9</b>	<b>17,2</b>	<b>92,9</b>	<b>601,2</b>	<b>0,29</b>	<b>0,26</b>	<b>76,07</b>	<b>0,32</b>	<b>0,67</b>	<b>465,71</b>	<b>363,71</b>	<b>319,44</b>	<b>73,81</b>	<b>317,36</b>	<b>2,73</b>	<b>50,61</b>	<b>9,7</b>	<b>57,67</b>	
<b>Обед</b>																					
13	Овощная нарезка*	50	0,5	0,1	1,7	9,7	0,02	0,02	51,58	0	11,25	3,32	121,08	13,33	9,92	18,58	0,41	1,32	0,18	13,08	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
			Белки		Жиры		Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
			г	г	г	г	г	г																мг	мг	мкг	мг	мг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21									
81-У	Свекольник	300	6,8	9,4	14,6	170	0,03	0,05	168,25	0,06	11,13	450,78	306,48	49,02	25,38	48,61	1,27	5,45	0,56	27,1									
391-У	Пельмени "Детские" отварные*	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	0,25	45,54	1,31	3,73	300,4	393,14	95,12	34,29	247,78	3,85	48,96	7,08	81,53									
331	Соус сметано-томатный	50	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	3,03									
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0									
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4									
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>37,4</b>	<b>37,4</b>	<b>94,9</b>	<b>865,9</b>	<b>0,43</b>	<b>0,41</b>	<b>292,5</b>	<b>1,41</b>	<b>28,14</b>	<b>1003,98</b>	<b>1056,71</b>	<b>267,78</b>	<b>110,13</b>	<b>434,75</b>	<b>9,68</b>	<b>59,55</b>	<b>11,43</b>	<b>139,14</b>									
<b>Полдник</b>																													
21	Яблоко печеное	50	0,2	0,2	6,7	29,3	0,01	0,01	1,5	0	2	9,9	115,43	7,08	3,92	4,79	0,96	1	0,13	4									
15	Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1									
432,28	Энчочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84									
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>8,9</b>	<b>7,1</b>	<b>46,5</b>	<b>285,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,08</b>	<b>15,34</b>	<b>0,02</b>	<b>5,83</b>	<b>323,21</b>	<b>398,39</b>	<b>105,43</b>	<b>23,94</b>	<b>98,97</b>	<b>2,44</b>	<b>45,61</b>	<b>2,78</b>	<b>38,94</b>									
	<b>Итого за день</b>	<b>1710</b>	<b>65,2</b>	<b>61,7</b>	<b>234,3</b>	<b>1752,6</b>	<b>0,82</b>	<b>0,75</b>	<b>383,91</b>	<b>1,75</b>	<b>34,64</b>	<b>1792,9</b>	<b>1818,81</b>	<b>692,65</b>	<b>207,88</b>	<b>851,08</b>	<b>14,85</b>	<b>155,77</b>	<b>23,91</b>	<b>235,75</b>									
<b>Среда, 2 неделя</b>																													
<b>Завтрак</b>																													
1	Молоко стуженное	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	0,11	14,1	0	0,3	39	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	2,1	0,9	10,5									
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25									
394-У	Вареники с творогом	170	20,2	19,4	50,1	455,9	0,11	0,21	62,7	0,35	0,83	194,45	170,95	128,37	27,84	207,36	1,21	9,01	24,68	43,44									
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35									
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6									
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>29,9</b>	<b>26,2</b>	<b>105,9</b>	<b>778,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,51</b>	<b>100,05</b>	<b>0,35</b>	<b>13,81</b>	<b>464,3</b>	<b>862,28</b>	<b>413,35</b>	<b>87,36</b>	<b>436,04</b>	<b>5,33</b>	<b>26,17</b>	<b>30,03</b>	<b>106,14</b>									
<b>Обед</b>																													
0,05-У	Закуска овощная*	30	0,5	1	1,5	17,2	0,01	0,01	5,84	0	13,05	42,5	87,9	15,31	4,77	9,17	0,19	4,86	0,09	3,85									
102-У	Суп картофельный с горохом	250	9,1	5,9	18,8	164,8	0,17	0,06	136,26	0	5,16	11,09	424,57	32,06	34,3	95,4	1,74	4,64	2,48	34,41									
54-26г	Рис с овощами	180	3,8	6,8	31,2	201,4	0,05	0,04	322,42	0	1,59	288,31	111,85	20,82	31,39	80,96	0,69	25,87	5,57	37,56									
23-У	Нагетсы "Детские"*	100	19,7	18,9	19,2	325,5	0,12	0,23	79,5	1,22	4,18	271,73	255,14	98,01	27,48	198,7	2,83	15,04	5,96	123,07									
375.01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4									

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
			Белки		Жиры			В1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>37,5</b>	<b>33,4</b>	<b>99,7</b>	<b>850</b>	<b>0,45</b>	<b>0,41</b>	<b>545,1</b>	<b>1,22</b>	<b>25,78</b>	<b>859,36</b>	<b>1076,73</b>	<b>195,2</b>	<b>135,42</b>	<b>491,61</b>	<b>9,47</b>	<b>53,05</b>	<b>17,42</b>	<b>213,69</b>	
<b>Полдник</b>																					
102,20	Фруктовая нарезка	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25	
338	Компот из яблок и лимона	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2	
406	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>5,8</b>	<b>3,7</b>	<b>55,6</b>	<b>278,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,07</b>	<b>25,99</b>	<b>0,07</b>	<b>21,14</b>	<b>29,42</b>	<b>319,41</b>	<b>49,3</b>	<b>19,65</b>	<b>69,33</b>	<b>2,25</b>	<b>4,44</b>	<b>3,64</b>	<b>24,54</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1720</b>	<b>73,2</b>	<b>63,3</b>	<b>261,2</b>	<b>1906,4</b>	<b>0,79</b>	<b>0,99</b>	<b>671,14</b>	<b>1,64</b>	<b>60,73</b>	<b>1353,08</b>	<b>2258,42</b>	<b>657,85</b>	<b>242,43</b>	<b>996,98</b>	<b>17,05</b>	<b>83,66</b>	<b>51,09</b>	<b>344,37</b>	
<b>Четверг, 2 недели</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
54-32з	Морковь в нарезке	60	0,8	0,1	4,1	20,2	0,04	0,04	1200	0	3	12,6	120	16,2	22,8	33	0,42	3	0,06	33	
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92	
279-У	Тфтели "Детские" с овощами тушёнными*	80	12,5	16,6	17,4	268,7	0,09	0,15	109,6	0,99	4,59	246,58	278,08	76,55	25,32	151,85	2,55	40,33	2,61	51,28	
377	Чай фруктовый У	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,8</b>	<b>22,3</b>	<b>90,8</b>	<b>658,7</b>	<b>0,27</b>	<b>0,26</b>	<b>1334,01</b>	<b>1,08</b>	<b>49,04</b>	<b>716,21</b>	<b>638,63</b>	<b>292,78</b>	<b>79,81</b>	<b>289,5</b>	<b>6,34</b>	<b>66,24</b>	<b>6,56</b>	<b>108,45</b>	
<b>Обед</b>																					
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,08	0,06	122,43	0	6,6	6,04	395,66	13,82	21,01	57,01	0,9	4,98	0,23	34,3	
54-60	Яйцо вареное	30	3,6	3	0,2	42,4	0,02	0,11	46,8	0,66	0	30,55	34,86	14,52	3,13	50,11	0,65	6	8,1	16,5	
280-У	Фрикадельки "Детские"	90	10,1	13,2	14,2	215,7	0,08	0,14	125,18	0,89	3,77	68,19	230,99	79,64	20,08	122,86	2,04	12,61	2,03	38,31	
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>34,2</b>	<b>32,3</b>	<b>123,5</b>	<b>921,9</b>	<b>0,64</b>	<b>0,65</b>	<b>375,93</b>	<b>2,51</b>	<b>30,89</b>	<b>391,31</b>	<b>1206,31</b>	<b>157,67</b>	<b>223,2</b>	<b>539,94</b>	<b>11,07</b>	<b>29,16</b>	<b>17,89</b>	<b>126,62</b>	
<b>Полдник</b>																					

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
			Белки		Жиры		Углеводы	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
401-У	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85	
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>15,9</b>	<b>20,3</b>	<b>58,7</b>	<b>481</b>	<b>0,16</b>	<b>0,4</b>	<b>72,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,99</b>	<b>163,53</b>	<b>471,35</b>	<b>342,08</b>	<b>48,52</b>	<b>310,86</b>	<b>1,16</b>	<b>30,53</b>	<b>8,03</b>	<b>72,85</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1710</b>	<b>73,9</b>	<b>74,9</b>	<b>273</b>	<b>2061,6</b>	<b>1,07</b>	<b>1,31</b>	<b>1782,02</b>	<b>3,72</b>	<b>80,92</b>	<b>1271,05</b>	<b>2316,29</b>	<b>792,53</b>	<b>351,53</b>	<b>1140,3</b>	<b>18,57</b>	<b>125,93</b>	<b>32,48</b>	<b>307,92</b>	
<b>Пятница, 2 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
219-У	Сырники творожные	150	29,7	13,4	22,6	329,9	0,07	0,31	36,48	0,14	0,27	48,98	155,67	201,51	30,8	285,8	0,85	13,74	38,52	51,59	
334-У	Соус ягодный сладкий	50	0,2	0	10,1	41,7	0,01	0,01	40,09	0	2,03	0,77	66,27	18,25	2	6,53	0,19	0,25	0,03	2,75	
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8	
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	0,05	0,06	24	0	12	37,2	417,6	9,6	50,4	33,6	0,72	0,06	1,2	2,64	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>35,1</b>	<b>14,4</b>	<b>82,8</b>	<b>602,1</b>	<b>0,17</b>	<b>0,41</b>	<b>101,6</b>	<b>0,14</b>	<b>15,79</b>	<b>288,3</b>	<b>728,09</b>	<b>318,7</b>	<b>97,75</b>	<b>368,55</b>	<b>3,86</b>	<b>15,33</b>	<b>42,16</b>	<b>62,78</b>	
<b>Обед</b>																					
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7	
54-бс	Суп картофельный с слесками	250	5,8	4,1	14,2	117	0,06	0,05	126,79	0,06	4,61	72,52	277,65	16,6	15,93	44,96	0,68	12,86	1,18	26,53	
311-У	Картофель отварной	180	4,9	6	29,1	189,8	0,17	0,17	26,57	0,08	14,68	62,17	915,54	74,64	42,7	134,68	1,48	13,86	1,43	64,97	
267-66-У	Крокеты с кабачком*	100	13,6	19,3	17	295,9	0,16	0,19	166,57	1,31	6,03	63,59	272,02	95,41	24,7	154,95	2,39	15,26	3,36	83,39	
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>29,7</b>	<b>30,3</b>	<b>105,4</b>	<b>812,9</b>	<b>0,52</b>	<b>0,49</b>	<b>334,53</b>	<b>1,45</b>	<b>37,32</b>	<b>456,28</b>	<b>1919,31</b>	<b>226,55</b>	<b>124,53</b>	<b>448,49</b>	<b>9,9</b>	<b>45,42</b>	<b>9,37</b>	<b>193,99</b>	
<b>Полдник</b>																					
520,2	Крокеты картофельные	50	2,2	5,2	11,6	101,8	0,06	0,05	8,79	0,11	4,4	193,91	272,13	10,36	13,08	41,53	0,66	27,8	2,19	19,91	
12	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0	
406	Дорожок с зеленым горошком и яйцом	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>12,5</b>	<b>12,1</b>	<b>61,1</b>	<b>403,5</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>202,48</b>	<b>0,81</b>	<b>86,83</b>	<b>408,28</b>	<b>428,04</b>	<b>132,64</b>	<b>31,34</b>	<b>150,34</b>	<b>2,66</b>	<b>59,51</b>	<b>13,42</b>	<b>63,79</b>	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			г	г	г	г		г	г	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21				
	Итого за день	1730	77,3	56,8	249,3	1818,5	0,85	1,16	638,61	2,4	139,9	1152,86	3075,44	677,89	253,62	967,38	16,42	120,26	64,95	320,56				
Суббота, 2 недели																								
Завтрак																								
60	Салат из моркови с яблоками*	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	0,03	840,79	0	5,15	12,82	127,71	15,41	17,49	24,93	0,64	2,4	0,1	24,3				
222	Пудинг из творога с рисом	180	28,8	12,8	19	306,4	0,06	0,33	64,34	0,25	0,29	68,99	159,38	209,94	34	293,56	0,86	14,69	39,68	53,37				
326	Соус молочный сладкий	60	2,1	3,5	11,6	86,4	0,02	0,07	15,23	0,04	0,28	21,04	72,41	58,71	7,41	47,55	0,13	4,95	1,29	12,2				
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25				
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25				
	Итого за Завтрак	550	40	22,1	75,1	659,7	0,21	0,61	937,61	0,29	6,4	402,3	626,33	461,74	100,22	528,82	3,27	35,34	46,36	135,37				
Обед																								
33	Салат "Дальневосточный"	60	1	2,5	16,3	91,1	0,08	0,21	151,21	1,8	14,9	928,33	155,75	113,07	77,18	22,37	1,88	2143,94	1,95	8,98				
99,21	Суп овощной "Летний"	200	4	2,9	6,8	69,1	0,05	0,05	166,06	0	18,1	485,41	252,9	23,65	19,09	34,15	0,84	67,78	0,28	20,67				
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,7	7,8	42,6	271	0,21	0,03	25,56	0,12	0	182,88	125,23	58,78	50,81	145,04	1,68	27,16	1,75	19,91				
239-У	Тефтели из рыбы под соусом овощным	100	21,3	12,8	26,6	307	0,16	0,17	166,55	1,88	4,64	268,74	472,45	114,27	48,32	288,35	1,86	179,87	25,87	795,8				
15	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	6,5	26,9	0	0	0	0	1,8	0,27	29,78	3,8	3,92	2,87	0,17	0,02	0,03	3				
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4				
	Итого за Обед	800	38,1	26,8	122,6	882,5	0,6	0,51	509,38	3,8	39,44	2109,23	1177,11	330,97	227,52	582,78	8,77	2171,41	33,18	862,76				
Полдник																								
210-У	Омлет натуральный	150	13,8	16,4	2,7	213,8	0,07	0,43	189,99	2,41	0,23	124,89	178,41	99,92	16,44	212,58	2,34	25,05	29,22	66,96				
15	Напиток абрикосовый	200	0,8	0,1	23,2	97,2	0,18	0,25	214,2	1,26	10	2,3	253,2	24,68	6,96	22,62	0,61	1	0,09	11				
	Итого за Полдник	350	14,6	16,5	25,9	311	0,25	0,68	404,19	3,67	10,23	127,19	431,61	124,6	23,4	235,2	2,95	26,05	29,31	77,96				
	Итого за день	1700	92,7	65,4	223,6	1853,2	1,06	1,8	1851,18	7,76	56,07	2638,72	2235,05	917,31	351,14	1346,8	14,99	21772,8	108,85	1076,09				
	Средние показатели за Завтрак	553,33	26,02	21,03	88,06	645,22	0,24	0,42	270	0,55	18,11	521,47	360	364,24	84,46	381,04	4,22	37,73	24,34	88,93				

