

МЕНЮ Школа



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
КАША БОЯРСКАЯ 150	КАША "ДРУЖБА" 150	КАША ЯЧНЕВАЯ 155	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 155	каша кукурузная Молочная 150	КАША МАННАЯ 155	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ 150	КАША "ЯНТАРНАЯ" 150	каша кукурузная Молочная 150	КАША МАННАЯ 155
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 180	Какао из консерва 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	Чай с сахаром 180/10	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	Чай с сахаром 180/10
БАТОН 20	БАТОН 20	БАТОН 30	БАТОН 30	БАТОН 20	БАТОН 30	БАТОН 20	БАТОН 20	БАТОН 20	БАТОН 20
Обед									
ВИНЕГРЕТ ОВОШНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 50	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ 60	Томаты в собственном соку 60	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ) 50	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ 60	САЛАТ ШКОЛЬНЫЙ 60	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 50
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	БОРЩ 200	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 200	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ 200	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 200	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	СВЕКОЛЬНИК 200
ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ КРАСНОМ 50/50	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 200	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 60/30	ПЛОВ 200	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ 180	ГУЛЯШ 50/50	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ 80	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВДИНЫ 60	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ РУБЛЕННЫЕ 60	ЧАХОХБИЛИ 80/80
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	Напиток лимонный 180	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	РИС ОТВАРНОЙ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150
КОМПЛОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ (ВИТАМИНИЗИРОВАННОЙ АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ) 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	Напиток клюквенный 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180	КОМПЛОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ 180	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	Напиток брусничный 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30			ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30
Полдник									
РОГАЛИК С ПОВИДЛОМ 50	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ 75	Чай с сахаром 180/10	ПИРОЖКИ ПЕСОЧНЫЕ С ЯБЛОКАМИ 60	МАННИК 60	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 50	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ 60	РОГАЛИК С молоком ступеням вареным 60	ОЛАДЫ 100	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	Кисель из концентрата 180	ОЛАДЫ 100	Кисель из концентрата 180	Чай с сахаром 180/10	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/10/7	Кисель из концентрата 180	Чай полусладкий 180/6	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	Чай с лимоном 180/10/5

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Н, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША БОЯРСКАЯ	150	4.9	4.7	21.8	150.9	0.10	0.60	0.00	0.40	0.00	0.10	123.20	25.50	117.50	0.60	230.00	10.90	0.00	0.00	23	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3.0	2.6	13.2	89.6	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	114.40	13.70	79.20	0.30	163.20	9.70	0.00	0.00	394	2012
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.80	17.80	0.40	27.20	0.70	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	350	9.5	7.5	44.8	288.1	0.10	1.20	0.00	0.40	0.00	0.20	242.20	46.00	214.50	1.30	420.40	21.30	0.00	0.00		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50	0.7	5.0	3.3	61.3	0.02	7.47	0.12	2.29	0.00	0.00	18.92	9.46	17.93	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	54-163-2020	2021
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.5	4.0	7.4	72.2	0.00	10.00	0.20	1.80	0.00	0.00	33.30	17.50	34.20	0.80	262.30	3.30	0.00	0.00	67	2012
ТЕФЕЛИ В СОУСЕ КРАСНОМ	50/50	7.7	12.0	11.2	183.9	0.00	2.60	0.20	2.70	0.00	0.00	27.20	17.10	83.20	1.20	211.30	4.70	0.00	0.00		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	14.9	7.2	69.1	400.6	0.40	0.00	0.00	8.20	0.10	0.20	26.70	219.70	328.50	7.70	464.00	4.00	0.00	0.00	165	2012
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ (ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ)	180	0.2	0.1	20.9	85.9	0.00	40.00	0.00	0.10	0.00	0.00	13.20	7.00	5.90	0.30	71.10	0.20	0.00	0.00	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	720	29.2	28.9	138.4	932.2	0.52	60.07	0.52	15.69	0.10	0.20	134.22	293.76	537.43	12.20	1117.90	12.20	0.00	0.00		
Полдник																					
РОГАЛИК С ПОВИДЛОМ	50	3.8	5.2	30.3	182.2	0.20	1.50	0.00	1.10	0.20	0.10	18.50	7.10	38.90	0.40	70.50	2.00	0.00	0.00		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	250	3.8	5.2	30.3	182.2	0.20	1.50	0.00	1.10	0.20	0.10	18.50	7.10	38.90	0.40	70.50	2.00	0.00	0.00		
Всего за день:		42.5	41.6	213.5	1402.5	0.82	62.77	0.52	17.19	0.30	0.50	394.92	346.86	790.83	13.90	1608.80	35.50	0.00	0.00		

2 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг										
Завтрак																													
КАША "ДРУЖБА"	150	4.7	7.5	20.1	168.0	0.08	1.50	0.06	0.15	0.00	0.00	0.00	0.10	136.50	25.50	129.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008						
Какао из консерва	180	2.2	1.9	3.8	42.4	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	85.80	9.70	58.30	0.10	118.50	7.30	0.00	0.00	9	2012						
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.80	17.80	0.40	27.20	0.70	0.00	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	350	8.5	9.6	33.7	258.0	0.08	1.90	0.06	0.15	0.00	0.10	0.00	0.10	226.90	42.00	205.10	0.50	145.70	8.00	0.00	0.00								
Обед																													
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0.8	3.0	5.0	51.0	0.00	2.90	0.20	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	14.10	11.90	23.10	0.40	193.50	1.80	0.00	0.00	82	2012						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.3	2.2	16.2	94.4	0.10	5.30	0.20	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	18.50	18.60	45.70	0.90	381.00	3.70	0.00	0.00		2012						
КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ	200	23.1	25.7	13.9	377.8	0.10	28.60	0.20	1.10	0.20	0.20	0.20	0.20	84.30	46.10	219.60	3.90	697.80	13.20	0.10	0.00		2021						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.3	16.5	82.1	0.00	72.00	0.20	0.00	0.00	0.10	0.00	0.10	17.20	4.40	2.80	0.50	9.80	0.00	0.00	0.00	398	2012						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	700	31.0	31.8	78.1	733.6	0.30	108.80	0.80	4.30	0.20	0.30	0.30	0.30	149.00	104.00	358.90	7.40	1391.30	18.70	0.10	0.00								
Полдник																													
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	75	4.4	8.4	45.8	279.0	0.07	0.00	0.06	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	17.00	6.00	40.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	483	2008						
Кисель из концентрата	180	0.0	0.0	23.7	94.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	1.70	3.90	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	37	2012						
Итого за прием пищи:	255	4.4	8.4	69.5	373.5	0.07	0.00	0.06	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	27.30	7.70	43.90	0.50	0.70	0.00	0.00	0.00								
Всего за день:		43.9	49.8	181.3	1365.1	0.45	110.70	0.92	5.05	0.20	0.40	0.40	0.40	403.20	153.70	607.90	8.40	1537.70	26.70	0.10	0.00								

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																										
КАША РЧНЕВАЯ	155	4.4	5.5	22.9	158.5	0.10	0.20	0.00	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	70.50	20.40	132.90	0.60	130.10	3.80	0.00	0.00	418	2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	15.5	93.3	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	98.90	15.20	74.30	0.30	145.60	8.10	0.00	0.00	10	2012		
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60	40.80	1.10	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	365	9.6	8.0	53.1	323.2	0.10	0.70	0.00	0.10	0.10	0.20	0.20	0.20	0.20	176.30	45.80	233.90	1.50	316.50	13.00	0.00	0.00				
Обед																										
Томаты в собственном соку	60	0.0	0.0	2.3	9.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	56	2012
БОРЩ	200	1.4	3.9	8.2	74.7	0.00	7.20	0.20	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	35.50	18.20	32.00	0.90	223.70	4.10	0.00	0.00	256	2008		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	6.7	4.8	3.0	81.5	0.10	6.50	2.79	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	7.50	115.50	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008		
ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.4	20.3	141.0	0.14	5.00	0.04	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	47.00	29.00	85.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	20	2012		
Напиток клюквенный	180	0.1	0.0	21.9	90.0	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	4.80	2.30	0.10	29.10	0.00	0.00	0.00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	740	15.5	14.7	82.2	524.8	0.34	20.10	3.03	4.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	115.20	82.50	302.50	6.30	362.00	4.10	0.00	0.00				
Полдник																										
Чай с сахаром	180/10	0.1	0.0	10.8	43.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	4.00	4.40	0.50	15.70	0.00	0.00	0.00	2	2012		
ОЛАДЫ	100	4.2	8.4	27.2	201.1	0.20	0.00	0.00	3.10	0.10	0.20	0.20	0.20	11.60	6.90	38.20	0.40	57.00	1.00	0.00	0.00	449	2012			
Итого за прием пищи:	290	4.3	8.4	38.0	244.4	0.20	0.00	0.00	3.10	0.10	0.20	0.20	0.20	21.80	10.90	42.60	0.90	72.70	1.00	0.00	0.00					
Всего за день:		29.4	31.1	173.3	1 092.4	0.64	20.80	3.03	7.50	0.20	0.40	0.40	0.40	313.30	139.20	579.00	8.70	751.20	18.10	0.00	0.00	0.00				

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																								
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗАЯ	155	6.2	7.9	25.7	199.0	0.13	1.00	0.04	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	109.00	53.00	174.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
Чай с сахаром	180/10	0.1	0.0	10.8	43.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	4.00	4.40	0.50	15.70	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2012
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60	40.80	1.10	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	375	8.7	8.2	51.2	313.7	0.13	1.00	0.04	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	126.10	67.20	205.10	3.10	56.50	1.10	0.00	0.00	0.00		
Обед																								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.6	49.8	0.02	16.20	0.02	1.38	0.00	0.00	0.00	0.00	29.40	9.00	16.80	0.42	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	40	2008
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4.7	2.1	20.2	119.2	0.14	5.60	0.18	0.32	0.00	0.00	0.00	0.00	20.80	56.80	100.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	93	2008
ПЛОВ	200	22.9	22.7	33.5	430.9	0.08	1.33	0.20	4.26	0.00	0.00	0.00	0.00	22.61	49.21	262.01	3.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	265	2008
Напиток лимонный	180	0.1	0.0	21.4	88.4	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.40	3.20	2.90	0.10	24.70	0.00	0.00	0.00	0.00	28	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	700	32.9	28.5	106.3	816.6	0.34	25.43	0.40	6.56	0.00	0.00	0.00	0.00	101.11	141.21	449.41	8.21	133.90	0.00	0.00	0.00	0.00		
Полдник																								
ПИРОЖКИ ПЕСОЧНЫЕ С ЯБЛОКАМИ	60	4.8	7.7	91.2	456.4	0.20	6.90	0.10	2.10	0.20	0.10	0.20	0.20	42.00	17.70	55.50	3.70	527.50	4.60	0.00	0.00	0.00	464	2012
Кисель из концентрата	180	0.0	0.0	23.7	94.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	1.70	3.90	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	37	2012
Итого за прием пищи:	240	4.8	7.7	114.9	550.9	0.20	6.90	0.10	2.10	0.20	0.10	0.20	0.20	52.30	19.40	59.40	3.70	528.20	4.60	0.00	0.00	0.00		
Всего за День:		46.4	44.4	272.4	1 681.2	0.67	33.33	0.54	8.86	0.20	0.10	0.20	0.20	279.51	227.81	713.91	15.01	718.60	5.70	0.00	0.00	0.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
каша кукурузная молочная	150	3.2	4.3	9.1	89.3	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	115.60	12.60	81.70	0.10	165.40	10.20	0.00	0.00		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.6	2.3	22.3	120.6	0.04	0.90	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	108.90	12.60	81.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.80	17.80	0.40	27.20	0.70	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	350	7.4	6.8	41.2	257.5	0.04	1.50	0.01	0.00	0.00	0.10	229.10	32.00	180.50	1.40	192.60	10.90	0.00	0.00			
Обед																						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ой ВАРИАНТ)	50	0.8	7.6	4.3	88.0	0.03	23.50	0.14	3.45	0.00	0.00	0.00	17.00	7.50	15.50	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00	42	2008
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	0.10	5.40	0.20	2.00	0.00	0.00	0.00	20.20	19.90	51.70	0.80	388.10	3.50	0.00	0.00	76	2012
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	180	15.4	15.0	12.9	249.1	0.10	5.70	0.20	0.90	0.10	0.10	0.10	21.30	31.80	156.50	2.40	623.10	9.10	0.00	0.00	274	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.02	0.00	0.01	0.45	0.00	0.00	0.00	18.90	14.40	20.70	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	670	22.8	27.3	85.4	681.1	0.35	34.60	0.55	7.40	0.10	0.10	92.30	96.60	312.10	5.98	1 120.40	12.60	0.00	0.00			
Полдник																						
МАНИК	60	5.5	5.4	41.3	234.5	0.00	0.10	0.00	1.20	0.30	0.10	47.40	10.40	68.30	0.50	107.50	4.90	0.00	0.00	0.00		
Чай с сахаром	180/10	0.1	0.0	10.8	43.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	4.00	4.40	0.50	15.70	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2012
Итого за прием пищи:	250	5.6	5.4	52.1	277.8	0.00	0.10	0.00	1.20	0.30	0.10	57.60	14.40	72.70	1.00	123.20	4.90	0.00	0.00	0.00		
Всего за День:		35.8	39.5	178.7	1 216.4	0.39	36.20	0.56	8.60	0.40	0.30	379.00	143.00	565.30	8.38	1 436.20	28.40	0.00	0.00	0.00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																												
КАША МАННАЯ	155	4.4	5.3	24.4	162.5	0.00	0.20	0.00	0.90	0.10	0.10	0.00	0.10	50.90	10.60	54.90	0.30	102.40	3.70	0.00	0.00	416	2012					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	15.5	93.3	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	98.90	15.20	74.30	0.30	145.60	8.10	0.00	0.00	10	2012					
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60	40.80	1.10	0.00	0.00		2008					
Итого за прием пищи:	365	9.6	7.8	54.6	327.2	0.00	0.70	0.00	0.90	0.10	0.20	0.00	0.20	156.70	36.00	155.90	1.20	288.80	12.90	0.00	0.00							
Обед																												
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.00	4.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24.60	9.00	22.20	0.40	189.00	0.00	0.00	0.00	94	2008					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ	200	2.6	4.0	9.9	85.6	0.05	8.00	0.14	1.92	0.00	0.00	0.00	0.00	27.20	16.00	54.40	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	259	2008					
ГУЛЯШ	50/50	15.7	15.9	3.1	218.0	0.04	1.00	0.01	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	20.00	150.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008					
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3.9	4.5	27.6	166.0	0.04	0.00	0.03	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	17.00	134.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	375	2012					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	1.40	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	8.90	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00		2008					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	730	27.5	30.3	91.1	746.7	0.23	13.20	0.28	5.22	0.00	0.00	0.00	0.00	107.40	86.40	428.30	5.82	299.30	0.00	0.00	0.00							
Полдник																												
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3.9	6.7	28.2	189.0	0.20	0.00	0.10	1.10	0.20	0.10	0.00	0.00	17.20	6.40	42.90	0.50	64.00	1.50	0.00	0.00	460	2012					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	3.60	3.70	0.30	19.70	0.00	0.00	0.00	393	2012					
Итого за прием пищи:	247	4.1	6.7	38.2	230.7	0.20	1.10	0.10	1.10	0.20	0.10	0.00	0.00	28.80	10.00	46.60	0.80	83.70	1.50	0.00	0.00							
Всего за день:		41.2	44.8	183.9	1304.6	0.43	15.00	0.38	7.22	0.30	0.30	0.00	0.30	292.90	132.40	630.80	7.82	671.80	14.40	0.00	0.00							

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецеп-тур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6.4	8.4	30.3	223.2	0.10	0.40	0.10	0.20	0.10	0.10	0.10	0.10	99.40	29.60	146.10	1.50	202.90	7.20	0.00	0.00	54-13к-2020	2021
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3.0	2.6	13.2	89.6	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	114.40	13.70	79.20	0.30	163.20	9.70	0.00	0.00	394	2012
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.80	17.80	0.40	27.20	0.70	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	350	11.0	11.2	53.3	360.4	0.10	1.00	0.10	0.20	0.10	0.20	0.10	0.20	218.40	50.10	243.10	2.20	393.30	17.60	0.00	0.00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1.0	6.1	4.4	76.2	0.02	16.80	0.18	2.70	0.00	0.00	0.00	0.00	27.00	12.60	22.20	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	39	2008
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4.7	2.1	20.2	119.2	0.14	5.60	0.18	0.32	0.00	0.00	0.00	0.00	20.80	56.80	100.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	93	2008
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	80	18.7	13.4	8.4	232.1	0.20	2.90	0.60	3.90	15.80	0.20	0.20	0.20	37.10	40.90	200.30	1.00	463.30	50.90	0.40	0.00	18/1	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.6	5.9	38.5	222.0	0.00	0.00	0.00	0.30	0.10	0.00	0.00	0.00	4.60	24.10	73.30	0.50	54.60	0.70	0.00	0.00	315	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0.5	0.1	30.6	126.9	0.02	10.80	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	16.20	6.30	10.80	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	399	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	730	32.6	28.1	128.7	904.7	0.48	36.10	0.96	7.91	15.90	0.20	0.20	0.20	120.60	163.70	474.30	6.04	627.10	51.60	0.40	0.00		
Полдник																							
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5.0	1.8	35.6	178.2	0.20	0.00	0.00	1.40	0.00	0.20	0.00	0.00	11.70	7.80	40.50	0.50	63.30	0.70	0.00	0.00	472	2012
Кисель из концентрата	180	0.0	0.0	23.7	94.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	1.70	3.90	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	37	2012
Итого за прием пищи:	240	5.0	1.8	59.3	272.7	0.20	0.00	0.00	1.40	0.00	0.20	0.00	0.00	22.00	9.50	44.40	0.50	64.00	0.70	0.00	0.00		
Всего за день:		48.6	41.1	241.3	1537.8	0.78	37.10	1.06	9.51	16.00	0.60	0.60	0.60	361.00	223.30	761.80	8.74	1084.40	69.90	0.40	0.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																												
КАША "ЯГТАРНАР"	150	5.0	7.3	28.1	199.2	0.12	1.20	0.05	0.36	0.00	0.00	0.00	76.80	33.60	121.20	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	187	2008						
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.6	2.3	22.3	120.6	0.04	0.90	0.01	0.00	0.00	0.00	108.90	12.60	81.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008						
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.80	17.80	0.40	27.20	0.70	0.00	0.00	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	350	9.3	9.8	60.2	367.4	0.16	2.10	0.06	0.36	0.00	0.00	190.30	53.00	220.00	3.70	27.20	0.70	0.00	0.00	0.00								
Обед																												
САЛАТ ШКОЛЬНЫЙ	60	0.6	4.5	7.4	72.9	0.00	1.90	0.40	2.10	0.00	0.00	17.20	11.20	18.00	0.90	140.40	2.60	0.00	0.00	0.00								
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	3.2	4.2	13.0	107.2	0.00	6.30	0.20	0.20	0.00	0.00	49.60	24.40	70.40	1.50	318.20	4.80	0.00	0.00	0.00	80	2008						
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВДИНЫ	60	9.5	10.5	1.5	144.5	0.00	0.70	0.10	0.30	0.00	0.10	22.30	12.60	85.60	1.00	196.00	5.10	0.00	0.00	0.00	54-1м-2020	2021						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.4	20.3	141.0	0.14	5.00	0.04	0.20	0.00	0.00	47.00	29.00	85.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	1.40	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	375	2012						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	720	20.6	25.2	88.1	671.3	0.24	13.90	0.74	3.40	0.00	0.10	157.70	101.60	326.70	6.20	764.90	12.50	0.00	0.00	0.00								
Полдник																												
РОГАЛИК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ ВАРЕННЫМ	60	4.5	6.3	28.6	188.3	0.20	0.00	0.00	1.20	0.20	0.20	20.10	7.20	45.20	0.50	69.10	2.30	0.00	0.00	0.00								
Чай полусладкий	180/6	0.1	0.0	6.0	24.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.80	3.90	4.00	0.40	14.10	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2012						
Итого за прием пищи:	246	4.6	6.3	34.6	212.8	0.20	0.00	0.00	1.20	0.20	0.20	29.90	11.10	49.20	0.90	83.20	2.30	0.00	0.00	0.00								
Всего за день:		34.5	41.3	182.9	1251.5	0.60	16.00	0.80	4.96	0.20	0.30	377.90	165.70	595.90	10.80	875.30	15.50	0.00	0.00	0.00								

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг	Se, мг										
Завтрак																													
Каша кукурузная молочная	150	3.2	4.3	9.1	89.3	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	115.60	12.60	81.70	0.10	165.40	10.20	0.00	0.00										
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	15.5	93.3	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	98.90	15.20	74.30	0.30	145.60	8.10	0.00	0.00	10	2012								
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.80	17.80	0.40	27.20	0.70	0.00	0.00		2008								
Итого за прием пищи:	350	7.6	6.7	34.4	230.2	0.00	1.10	0.00	0.00	0.20	219.10	34.60	173.80	0.80	338.20	19.00	0.00	0.00											
Обед																													
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2.2	6.1	4.7	82.2	0.04	4.80	0.27	2.76	0.00	0.00	12.00	12.00	27.60	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	30	2008								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.3	4.4	15.0	117.7	0.10	5.00	0.20	1.80	0.00	0.00	37.80	28.90	99.20	1.40	437.60	2.70	0.00	0.00	81	2012								
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	60	11.7	11.8	7.7	183.7	0.00	0.30	0.00	1.70	0.00	0.10	21.10	18.80	117.20	1.80	237.50	5.20	0.00	0.00		2008								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	150	0.0	4.6	37.6	205.2	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	10.95	25.89	77.69	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008								
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.02	0.00	0.01	0.45	0.00	0.00	18.90	14.40	20.70	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00										
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00		2008								
Итого за прием пищи:	710	22.9	27.6	120.0	835.0	0.29	10.10	0.51	7.61	0.00	0.10	115.65	122.99	410.09	6.67	784.30	7.90	0.00	0.00										
Полдник																													
ОЛАДЫ	100	4.2	8.4	27.2	201.1	0.20	0.00	0.00	3.10	0.10	0.20	11.60	6.90	38.20	0.40	57.00	1.00	0.00	0.00	449	2012								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008								
Итого за прием пищи:	300	4.2	8.4	27.2	201.1	0.20	0.00	0.00	3.10	0.10	0.20	11.60	6.90	38.20	0.40	57.00	1.00	0.00	0.00										
Всего за день:		34.7	42.7	181.6	1266.3	0.49	11.20	0.51	10.71	0.10	0.50	346.35	164.49	622.09	7.87	1179.50	27.90	0.00	0.00										

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША МАННАЯ	155	4.4	5.3	24.4	162.5	0.00	0.20	0.00	0.90	0.10	0.10	50.90	10.60	54.90	0.30	102.40	3.70	0.00	0.00	416	2012						
Чай с сахаром	180/10	0.1	0.0	10.8	43.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	4.00	4.40	0.50	15.70	0.00	0.00	0.00	2	2012						
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.80	17.80	0.40	27.20	0.70	0.00	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	365	6.1	5.5	45.0	253.4	0.00	0.20	0.00	0.90	0.10	0.10	65.70	21.40	77.10	1.20	145.30	4.40	0.00	0.00								
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	50	2.4	9.8	3.5	112.0	0.01	3.00	0.03	3.35	0.00	0.00	84.00	12.00	55.50	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00	48	2008						
СВЕКОЛЬНИК	200	2.1	4.3	13.7	104.3	0.10	6.50	0.20	0.30	0.10	0.00	32.50	24.80	57.60	1.30	465.30	7.30	0.00	0.00	2	2002						
ЧАХОХБИЛИ	80/80	20.4	29.4	5.5	368.6	0.10	4.00	0.10	2.90	0.10	0.20	34.80	27.60	191.00	2.10	364.40	8.50	0.10	0.00	3/1	2012						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	2.7	3.2	17.6	110.6	0.00	0.00	0.00	0.60	0.10	0.00	13.80	4.60	22.20	0.60	32.30	0.40	0.00	0.00	205	2012						
Напиток брусничный	180	0.1	0.0	21.8	89.7	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	10.60	4.70	2.30	0.10	27.70	0.00	0.00	0.00	21	2012						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	800	31.9	47.3	88.6	913.5	0.31	14.90	0.33	7.75	0.30	0.20	190.60	96.70	396.30	6.65	998.90	16.20	0.10	0.00								
Полдник																											
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4.3	7.6	35.5	227.5	0.20	0.00	0.10	1.30	0.10	0.20	10.30	6.80	38.40	0.40	58.60	0.80	0.00	0.00	469	2012						
Чай с лимоном	180/10/5	0.1	0.0	10.9	44.9	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	11.90	4.50	5.40	0.50	23.50	0.00	0.00	0.00	4	2012						
Итого за прием пищи:	255	4.4	7.6	46.4	272.4	0.20	0.80	0.10	1.30	0.10	0.20	22.20	11.30	43.80	0.90	82.10	0.80	0.00	0.00								
Всего за день:		42.4	60.4	180.0	1 439.3	0.51	15.90	0.43	9.95	0.50	0.50	278.50	129.40	517.20	8.75	1 226.30	21.40	0.10	0.00								

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Итого за весь период	399,3	436,7	1988,8	13557,0	5.78	359.00	8.75	89.55	18.40	3.90	3 426.58	1 825.86	6 384.73	98.37	11 089.80	263.50	0.60	0.00			
Среднее значение за период	39.9	43.7	198.9	1 355.7	0.58	35.90	0.88	8.96	1.80	0.40	342.66	182.59	638.47	9.84	1 109.00	26.40	0.10	0.00			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.8	29.0	59.2																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
Школа	357	722	257