















1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						Фото		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг
Завтрак (для Льготной категории)																				
КАША ЯЧНЕВАЯ	205	6.0	6.0	30.5	199.3	0.10	0.20	0.00	0.10	0.10	0.10	93.90	27.10	176.90	0.80	173.00	5.00	0.00	0.00	
Какао из консерв	200	2.5	2.2	4.2	47.1	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	95.50	10.90	64.80	0.10	131.70	8.10	0.00	0.00	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/12	0.9	3.2	16.5	99.0	0.01	6.00	0.03	0.30	0.00	0.00	6.00	3.75	10.50	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00	
БИОКЕФИР "АГУША"	180	5.8	5.6	14.9	133.2	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	
ЯБЛОКО	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.10	20.00	0.00	1.30	0.00	0.00	32.00	16.00	22.00	4.40	556.00	4.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	827	16.0	17.8	85.7	572.6	0.21	26.70	0.03	1.70	0.10	0.20	227.40	57.75	274.20	5.53	860.70	17.10	0.00	0.00	
Обед																				
Винегрет овощной	50	0.8	2.5	4.7	45.3	0.00	2.80	0.20	1.10	0.00	0.00	13.60	11.10	23.20	0.60	167.70	2.20	0.00	0.00	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1.9	2.2	11.0	72.2	0.00	6.40	0.20	1.10	0.00	0.00	27.30	18.70	41.90	0.80	205.40	2.70	0.00	0.00	
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ	70	10.2	11.9	4.4	166.8	0.00	0.80	0.00	1.80	0.00	0.10	11.10	17.20	92.40	1.60	263.50	4.40	0.00	0.00	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7.1	4.6	32.1	198.6	0.20	0.00	0.00	4.00	0.10	0.10	20.40	105.80	157.10	3.70	221.30	1.90	0.00	0.00	
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ (ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ)	180	0.2	0.1	19.0	78.1	0.00	40.00	0.00	0.10	0.00	0.00	13.20	7.00	5.90	0.30	71.00	0.20	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	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	
Итого за прием пищи:	710	24.4	21.9	97.7	689.3	0.30	50.00	0.40	8.70	0.10	0.20	100.50	182.80	388.20	8.70	1038.10	11.40	0.00	0.00	
Ужин (для Льготная категория)																				
СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА	200	14.9	9.3	15.3	205.2	0.00	0.30	0.00	0.40	0.20	0.10	123.10	17.20	160.00	0.60	127.80	3.50	0.00	0.00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	
БИОКЕФИР "АГУША"	180	5.8	5.6	14.9	133.2	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	
ЯБЛОКО	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.10	20.00	0.00	1.30	0.00	0.00	32.00	16.00	22.00	4.40	556.00	4.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	795	21.7	15.8	66.0	497.2	0.10	20.30	0.00	1.70	0.20	0.10	160.50	37.52	190.64	6.08	683.80	7.50	0.00	0.00	





2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							Фото		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг	
Завтрак (для Льготной категории)																					
КАША БОЯРСКАЯ	200	6.6	6.3	29.0	201.3	0.20	0.80	0.00	0.60	0.00	0.10	164.20	34.00	156.60	0.90	306.70	14.50	0.00	0.00		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3.5	2.9	14.9	100.5	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	128.70	16.50	90.80	0.60	190.70	10.80	0.00	0.00		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.5	8.6	14.8	146.2	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	8.10	10.20	28.60	0.60	42.30	1.10	0.00	0.00		
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.00	10.80	0.50	42.00	0.00	0.00	0.00		
АПЕЛЬСИН	200	1.8	0.4	16.2	86.0	0.10	120.00	0.00	0.40	0.00	0.10	68.00	26.00	46.00	0.60	394.00	4.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	670	15.2	19.2	98.1	640.2	0.30	121.40	0.10	1.20	0.20	0.30	373.80	89.70	332.80	3.20	975.70	30.40	0.00	0.00		
Обед																					
Салат из свежих помидоров с огурцами	50	0.5	2.5	1.8	32.0	0.00	3.80	0.00	1.20	0.00	0.00	9.60	8.60	17.90	0.60	119.00	1.40	0.00	0.00		
БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	2.6	2.3	10.7	75.1	0.00	6.10	0.20	0.20	0.00	0.00	38.90	21.40	55.90	1.30	275.90	3.80	0.00	0.00		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/40	10.8	5.7	2.1	117.0	0.11	8.10	3.81	0.96	0.00	0.90	12.30	10.30	158.40	3.45	175.50	3.90	0.10	0.00		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6.8	10.0	43.7	292.5	0.10	0.00	0.00	1.50	0.20	0.00	12.10	9.20	51.80	1.20	80.10	1.00	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ)	180	0.0	0.0	21.0	83.6	0.00	240.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	1.70	0.00	0.00	1.20	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	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		
Итого за прием пищи:	740	24.9	21.1	105.8	728.5	0.31	258.00	4.01	4.46	0.20	0.90	95.90	74.20	351.70	8.25	760.90	10.10	0.10	0.00		
Ужин (для Льготная категория)																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18.9	36.6	3.5	419.4	0.10	0.20	0.60	3.30	3.40	0.60	122.50	20.70	283.10	3.20	273.30	32.60	0.10	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.00	10.80	0.50	42.00	0.00	0.00	0.00		
АПЕЛЬСИН	200	1.8	0.4	16.2	86.0	0.10	120.00	0.00	0.40	0.00	0.10	68.00	26.00	46.00	0.60	394.00	4.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	665	23.2	38.2	68.8	722.4	0.20	120.20	0.60	4.10	3.40	0.70	204.80	59.92	363.64	5.78	735.10	36.60	0.10	0.00		
Всего за день:		63.3	78.5	272.7	2 091.1	0.81	499.60	4.71	9.76	3.80	1.90	674.50	223.82	1 048.14	17.23	2 471.70	77.10	0.20	0.00		




3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							Фото	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг
Завтрак (для Льготной категории)																				
КАША "ДРУЖБА"	200	6.2	10.0	26.7	223.4	0.11	2.00	0.08	0.20	0.00	0.00	181.55	33.92	171.57	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	15.1	95.1	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	109.40	16.00	80.60	0.30	158.90	9.00	0.00	0.00	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4.7	7.4	14.7	145.2	0.00	0.10	0.00	0.10	0.10	0.00	95.50	13.70	77.70	0.70	50.40	1.10	0.00	0.00	
ЙОГУРТ	115	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	
БАНАН	200	2.4	0.8	33.7	154.2	0.10	16.10	0.00	0.00	0.00	0.10	12.80	67.50	45.00	1.00	558.90	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	760	16.4	20.6	90.2	617.9	0.21	18.70	0.08	0.30	0.10	0.20	399.25	131.12	374.87	2.00	768.20	10.10	0.00	0.00	
Обед																				
Салат из капусты, моркови и яблок	50	1.0	5.3	2.6	62.4	0.00	5.40	0.20	2.20	0.00	0.00	29.00	9.10	19.70	0.50	91.80	1.50	0.00	0.00	
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3.1	3.1	17.9	113.3	0.20	4.60	0.20	1.20	0.00	0.00	25.50	43.40	78.50	1.60	382.70	4.30	0.00	0.00	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	70	14.4	14.9	9.9	231.4	0.00	0.60	0.10	0.20	0.00	0.10	34.30	22.80	146.70	1.70	198.10	6.20	0.10	0.00	
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	
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	180	0.1	0.0	18.3	75.6	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	10.60	4.60	2.20	0.10	27.30	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	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	
Итого за прием пищи:	710	25.9	29.3	95.5	752.0	0.44	16.90	0.54	4.40	0.00	0.10	161.30	131.90	399.80	6.70	809.10	12.00	0.10	0.00	
Ужин (для Льготная категория)																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	31.5	23.5	48.8	539.4	0.10	0.70	0.10	0.50	0.20	0.60	371.40	51.80	403.60	1.30	422.40	7.90	0.00	0.00	
Кисель из концентрата	200	0.0	0.0	26.3	105.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	1.90	4.30	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	
ЙОГУРТ	115	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	
БАНАН	200	2.4	0.8	33.7	154.0	0.10	16.00	0.00	0.00	0.00	0.10	12.80	67.40	44.90	1.00	558.20	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	665	33.9	24.3	108.8	798.4	0.20	16.70	0.10	0.50	0.20	0.70	395.80	121.10	452.80	2.30	981.40	7.90	0.00	0.00	
Всего за день:		76.2	74.2	294.5	2 168.3	0.85	52.30	0.72	5.20	0.30	1.00	956.35	384.12	1 227.47	11.00	2 558.70	30.00	0.10	0.00	




4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						Фото		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг
Завтрак (для Льготной категории)																				
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	6.7	8.0	28.8	214.4	0.20	0.20	0.00	1.50	0.10	0.10	80.00	58.10	168.80	1.60	223.80	7.30	0.00	0.00	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	48	2.4	0.3	14.7	71.4	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	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/12/5	0.3	0.1	16.2	66.2	0.00	3.20	0.00	0.00	0.00	0.00	8.54	5.34	10.67	1.07	0.00	0.00	0.00	0.00	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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	
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.20	21.30	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	700	11.2	9.8	82.2	461.8	0.20	3.40	0.00	1.50	0.10	0.10	98.74	76.34	221.17	3.47	285.90	8.40	0.00	0.00	
Обед																				
Салат из свежих помидоров с луком	50	0.7	3.0	2.6	40.9	0.00	4.70	0.10	1.50	0.00	0.00	8.70	9.10	16.20	0.50	143.30	1.20	0.00	0.00	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4.5	6.1	12.4	122.6	0.00	0.70	0.20	0.50	0.10	0.00	19.10	10.40	43.90	0.70	85.30	1.80	0.00	0.00	
ПЛОВ	180	17.7	18.6	31.3	363.3	0.00	1.20	0.20	3.30	0.00	0.10	16.20	38.30	186.40	2.50	366.70	7.40	0.00	0.00	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ)	180	0.1	0.1	24.4	100.0	0.00	25.40	0.00	0.20	0.00	0.00	11.90	4.00	3.60	0.70	101.20	0.70	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	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	
Итого за прием пищи:	670	27.2	28.4	97.2	755.1	0.10	32.00	0.50	6.10	0.10	0.10	70.80	84.80	317.80	6.10	805.70	11.10	0.00	0.00	
Ужин (для Льготная категория)																				
ДРАЧЕНА	200	21.7	37.8	12.1	482.3	0.20	0.20	0.60	3.80	3.60	0.80	140.30	24.50	315.40	3.50	317.50	36.20	0.10	0.00	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	48	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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	
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.20	21.30	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	693	26.0	39.5	65.9	727.9	0.20	0.20	0.60	4.40	3.60	0.80	155.90	41.42	364.24	5.38	377.50	36.20	0.10	0.00	
Всего за день:		64.4	77.7	245.3	1 944.8	0.50	35.60	1.10	12.00	3.80	1.00	325.44	202.56	903.21	14.95	1 469.10	55.70	0.10	0.00	





5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						Фото		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг
Завтрак (для Льготной категории)																				
каша кукурузная молочная	200	4.3	5.8	12.1	119.1	0.10	0.80	0.00	0.10	0.00	0.10	154.10	16.90	108.90	0.20	220.60	13.60	0.00	0.00	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	133.9	0.04	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	120.88	13.99	89.91	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.5	8.6	14.8	146.2	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	8.10	10.20	28.60	0.60	42.30	1.10	0.00	0.00	
ЯБЛОКО	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.10	20.00	0.00	1.30	0.00	0.00	32.00	16.00	22.00	4.40	556.00	4.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	640	10.5	17.7	71.3	493.2	0.24	21.80	0.11	1.60	0.20	0.10	315.08	57.09	249.41	6.20	818.90	18.70	0.00	0.00	
Обед																				
ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ ПОРЦИОННЫЙ	60	0.8	0.1	2.8	15.1	0.00	48.00	0.20	0.40	0.00	0.10	4.30	3.80	8.60	0.30	97.80	0.00	0.00	0.00	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.6	4.4	15.2	117.8	0.10	3.70	0.20	3.30	0.00	0.00	29.00	26.70	62.70	1.60	378.60	3.50	0.00	0.00	
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	80	20.2	14.3	4.2	227.5	0.20	2.80	0.60	3.90	0.00	0.20	37.00	40.90	200.50	1.00	463.30	51.00	0.40	0.00	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3.6	2.5	38.0	189.3	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	13.60	25.20	73.00	0.50	53.80	0.70	0.00	0.00	
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	
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	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	845	33.9	22.3	107.4	769.9	0.40	65.30	1.00	9.10	0.00	0.30	126.70	132.10	428.90	7.80	1 404.20	57.20	0.40	0.00	
Ужин (для Льготная категория)																				
ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ИЗЮМОМ	200/5	9.2	12.6	50.4	354.0	0.12	0.00	0.10	1.00	0.00	0.00	132.00	26.00	156.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0.9	2.4	6.7	52.0	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	27.30	3.50	20.00	0.00	39.70	2.30	0.00	0.00	
Кисель из концентрата	200	0.0	0.0	26.3	105.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	1.90	4.30	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	
ЯБЛОКО	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.10	20.00	0.00	1.30	0.00	0.00	32.00	16.00	22.00	4.40	556.00	4.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	655	10.9	15.8	103.0	605.0	0.22	20.10	0.10	2.40	0.00	0.00	202.90	47.40	202.30	6.40	596.50	6.30	0.00	0.00	
Всего за день:		55.3	55.8	281.7	1 868.1	0.86	107.20	1.21	13.10	0.20	0.40	644.68	236.59	880.61	20.40	2 819.60	82.20	0.40	0.00	





6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								Фото	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак (для Льготной категории)																					
КАША "ШОКОЛАДКА"	200	7.4	9.1	28.1	224.3	0.10	0.90	0.00	0.60	0.10	0.20	191.70	28.00	153.70	0.60	308.20	16.20	0.00	0.00	40	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0.3	0.0	10.4	42.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	4.80	8.60	0.20	12.90	0.00	0.00	0.00	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.5	8.6	14.8	146.2	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	8.10	10.20	28.60	0.60	42.30	1.10	0.00	0.00	1	2008
БИОКЕФИР	180	5.8	5.6	14.9	133.2	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		2008
ЗЕФИР	27	0.2	0.0	20.9	85.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	1.40	2.90	0.40	12.40	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	647	16.2	23.3	89.1	631.8	0.10	0.90	0.10	0.80	0.30	0.20	213.30	44.40	193.80	1.80	375.80	17.30	0.00	0.00		
Обед																					
Салат витаминный с растительным маслом	50	0.6	3.6	4.2	52.1	0.00	5.00	0.20	1.80	0.00	0.00	19.90	7.90	13.00	0.70	110.20	1.30	0.00	0.00		
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.4	4.0	6.1	66.5	0.00	7.30	0.20	1.80	0.00	0.00	32.00	15.90	31.10	0.60	281.60	3.00	0.00	0.00		
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12.1	12.2	2.8	169.9	0.00	0.60	0.20	0.70	0.00	0.10	14.70	17.40	109.30	1.60	252.10	5.60	0.00	0.00		
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4.5	5.2	31.7	190.9	0.05	0.00	0.03	0.58	0.00	0.00	23.00	19.55	154.10	1.15	0.00	0.00	0.00	0.00		
КОМПОТ ВИШНЕВЫЙ (АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ)	180	0.0	0.0	17.5	69.6	0.00	24.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	1.40	0.00	0.00	1.00	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	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		
Итого за прием пищи:	720	22.8	25.6	88.8	677.3	0.15	36.90	0.63	5.48	0.00	0.10	111.20	85.15	375.20	5.75	754.10	9.90	0.00	0.00		
Ужин (для Льготная категория)																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	200	21.2	16.7	30.1	366.0	0.00	2.00	0.20	0.70	0.40	0.30	170.20	30.70	240.30	2.10	295.60	4.60	0.00	0.00		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/3	0.0	0.0	9.2	38.1	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	10.90	3.10	2.30	0.20	13.40	0.00	0.00	0.00		
БИОКЕФИР	180	5.8	5.6	14.9	133.2	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		
ЗЕФИР	27	0.2	0.0	20.9	85.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	1.40	2.90	0.40	12.40	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	617	27.2	22.3	75.1	622.7	0.00	2.70	0.20	0.70	0.40	0.30	187.20	35.20	245.50	2.70	321.40	4.60	0.00	0.00		
Всего за день:		66.1	71.1	253.1	1 931.8	0.25	40.50	0.93	6.98	0.70	0.60	511.70	164.75	814.50	10.25	1 451.30	31.80	0.00	0.00		





7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							Фото		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг	
Завтрак (для Льготной категории)																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ	210	8.7	12.0	48.2	335.5	0.20	0.60	0.10	1.50	0.20	0.10	132.10	53.30	192.80	1.80	342.80	11.60	0.00	0.00		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	2.9	3.3	26.5	147.4	0.00	0.20	0.00	0.10	0.00	0.20	118.60	14.90	81.10	0.30	154.10	2.80	0.00	0.00		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	47	4.7	7.4	14.7	145.2	0.00	0.10	0.00	0.10	0.10	0.00	95.50	13.70	77.70	0.70	50.40	1.10	0.00	0.00		
ЙОГУРТ	115	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		
БАНАН	200	2.4	0.8	33.7	154.0	0.10	16.00	0.00	0.00	0.00	0.10	12.80	67.40	44.90	1.00	558.20	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	772	18.7	23.5	123.1	782.1	0.30	16.90	0.10	1.70	0.30	0.40	359.00	149.30	396.50	3.80	1 105.50	15.50	0.00	0.00		
Обед																					
Огурцы свежие (порция)	40	0.3	0.0	1.0	5.4	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	5.00	15.10	0.40	56.40	1.20	0.00	0.00		
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	1.6	4.1	10.2	83.5	0.10	7.60	0.20	1.90	0.00	0.00	24.70	18.70	40.50	0.90	355.30	3.60	0.00	0.00		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	70	9.0	9.9	5.3	146.0	0.00	0.40	0.00	0.40	0.00	0.10	9.50	11.60	80.20	1.20	176.10	3.70	0.00	0.00		
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0.2	1.2	1.3	17.4	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	4.70	2.70	4.20	0.10	29.80	0.30	0.00	0.00		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7.2	3.4	32.7	190.8	0.20	0.00	0.00	3.90	0.00	0.10	15.80	106.50	159.50	3.70	224.60	1.90	0.00	0.00		
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	17.20	4.40	2.80	0.50	9.80	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	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		
Итого за прием пищи:	730	23.1	19.5	93.5	653.5	0.40	82.10	0.40	6.80	0.00	0.30	95.10	171.90	370.00	8.50	961.20	10.70	0.00	0.00		
Ужин (для Льготная категория)																					
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	15.2	29.3	12.0	372.4	0.20	1.40	0.40	2.90	2.40	0.40	126.20	23.90	236.40	2.50	272.40	25.30	0.10	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	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/3	0.0	0.0	9.2	38.1	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	10.90	3.10	2.30	0.20	13.40	0.00	0.00	0.00		
ЙОГУРТ	115	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		
БАНАН	200	2.4	0.8	33.7	154.0	0.10	16.00	0.00	0.00	0.00	0.10	12.80	67.40	44.90	1.00	558.20	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	755	19.8	30.3	69.5	633.4	0.30	18.10	0.40	3.50	2.40	0.50	156.10	103.30	306.30	4.20	882.70	25.30	0.10	0.00		
Всего за день:		61.6	73.3	286.1	2 069.0	1.00	117.10	0.90	12.00	2.70	1.20	610.20	424.50	1 072.80	16.50	2 949.40	51.50	0.10	0.00		




8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							Фото	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг
Завтрак (для Льготной категории)																				
КАША "ЯНТАРНАЯ"	200	6.7	9.7	37.4	264.9	0.16	1.60	0.07	0.48	0.00	0.00	102.14	44.69	161.20	3.19	0.00	0.00	0.00	0.00	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	133.9	0.04	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	120.88	13.99	89.91	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/12	0.9	3.2	16.5	99.0	0.01	6.00	0.03	0.30	0.00	0.00	6.00	3.75	10.50	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	8.00	36.00	0.80	44.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	682	13.5	19.4	108.4	664.6	0.21	8.60	0.11	0.78	0.00	0.00	240.62	70.43	297.61	5.22	44.00	0.00	0.00	0.00	
Обед																				
Салат из свежих помидоров с перцем	50	0.4	5.0	1.7	53.8	0.00	11.40	0.00	2.30	0.00	0.00	7.20	6.50	9.20	0.40	111.10	0.60	0.00	0.00	
Свекольник	200	1.6	3.5	9.9	79.1	0.00	4.80	0.20	0.60	0.00	0.00	25.90	18.80	42.70	1.00	334.60	5.60	0.00	0.00	
ЧАХОХБИЛИ	70/70	16.5	18.8	3.2	247.5	0.10	2.30	0.10	0.90	0.00	0.10	24.20	20.10	149.00	1.60	256.30	6.50	0.10	0.00	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6.8	3.2	43.6	230.7	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	11.20	9.20	50.50	1.20	78.90	1.00	0.00	0.00	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ (ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ)	180	0.4	0.1	17.7	74.8	0.00	33.60	0.00	0.10	0.00	0.00	18.40	6.10	8.30	0.10	79.70	0.80	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	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	
Итого за прием пищи:	780	29.9	31.2	102.6	814.2	0.30	52.10	0.30	5.90	0.00	0.10	101.80	83.70	327.40	6.00	969.80	14.50	0.10	0.00	
Ужин (для Льготная категория)																				
ОМЛЕТ С КОЛБАСНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	22.5	38.6	3.2	448.7	0.10	0.20	0.50	4.20	3.00	0.60	130.30	33.90	335.80	3.70	393.30	28.60	0.10	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	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00	
Чай с сахаром	200/10	0.1	0.0	11.8	47.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.50	4.70	5.20	0.50	18.40	0.00	0.00	0.00	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	8.00	36.00	0.80	44.00	0.00	0.00	0.00	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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	
Итого за прием пищи:	680	27.8	42.7	59.4	732.1	0.10	0.20	0.50	4.80	3.00	0.60	159.60	55.50	399.70	5.50	494.40	28.60	0.10	0.00	
Всего за день:		71.2	93.3	270.4	2 210.9	0.61	60.90	0.91	11.48	3.00	0.70	502.02	209.63	1 024.71	16.72	1 508.20	43.10	0.20	0.00	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							Фото		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг	
Завтрак (для Льготной категории)																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С ИЗЮМОМ	210	3.1	10.6	14.2	164.4	0.00	0.50	0.10	0.20	0.20	0.10	116.40	15.90	86.10	0.40	232.60	9.00	0.00	0.00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	15.1	95.1	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	109.40	16.00	80.60	0.30	158.90	9.00	0.00	0.00		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.5	8.6	14.8	146.2	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	8.10	10.20	28.60	0.60	42.30	1.10	0.00	0.00		
ЙОГУРТ	115	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		
ЯБЛОКО	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.10	20.00	0.00	1.30	0.00	0.00	32.00	16.00	22.00	4.40	556.00	4.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	765	9.5	22.4	63.7	499.7	0.10	21.00	0.20	1.70	0.40	0.20	265.90	58.10	217.30	5.70	989.80	23.10	0.00	0.00		
Обед																					
Салат Школьный	50	0.5	0.1	3.8	18.2	0.00	1.50	0.30	0.20	0.00	0.00	14.20	9.20	14.90	0.70	116.00	2.20	0.00	0.00		
Суп Харчо на курином бульоне	200	3.4	5.0	12.6	110.6	0.00	4.40	0.10	0.30	0.10	0.00	24.30	15.90	50.70	0.70	137.30	1.60	0.00	0.00		
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/30	13.0	8.6	3.9	161.0	0.11	9.40	4.41	3.16	0.00	1.10	13.10	11.90	187.30	4.04	200.40	4.50	0.20	0.00		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2.6	3.2	19.6	117.6	0.10	9.70	0.00	0.20	0.00	0.10	23.30	26.20	71.70	1.10	699.60	7.10	0.00	0.00		
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	180	0.1	0.0	16.4	67.6	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	4.00	1.80	0.10	22.40	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	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		
Итого за прием пищи:	720	23.8	17.5	82.8	603.3	0.31	26.10	4.81	4.46	0.10	1.20	99.80	90.20	394.10	8.34	1 284.90	15.40	0.20	0.00		
Ужин (для Льготная категория)																					
ОЛАДЬИ	200	8.5	16.7	54.2	401.6	0.30	0.00	0.10	6.30	0.20	0.30	24.00	13.70	77.00	0.90	114.50	2.10	0.00	0.00		
молоко сгущенное порц	30	2.1	2.5	16.2	95.4	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.10	82.90	9.20	59.10	0.10	109.50	2.10	0.00	0.00		
ЯБЛОКО	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.10	20.00	0.00	1.30	0.00	0.00	32.00	16.00	22.00	4.40	556.00	4.00	0.00	0.00		
ЙОГУРТ	115	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		
Итого за прием пищи:	545	11.4	20.0	90.0	591.0	0.40	20.10	0.10	7.70	0.20	0.40	138.90	38.90	158.10	5.40	780.00	8.20	0.00	0.00		
Всего за день:		44.7	59.9	236.5	1 694.0	0.81	67.20	5.11	13.86	0.70	1.80	504.60	187.20	769.50	19.44	3 054.70	46.70	0.20	0.00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						Фото		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг		F, мг	Se, мг
Завтрак (для Льготной категории)																				
КАША МАННАЯ	205	5.9	5.8	32.6	204.6	0.10	0.20	0.00	1.20	0.10	0.10	67.30	14.10	72.60	0.40	135.80	4.70	0.00	0.00	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	47	2.4	0.3	14.7	71.4	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	
Чай с сахаром	200/10	0.1	0.0	11.8	47.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.50	4.70	5.20	0.50	18.40	0.00	0.00	0.00	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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	
АПЕЛЬСИН	200	1.8	0.4	16.2	86.0	0.10	120.00	0.00	0.40	0.00	0.10	68.00	26.00	46.00	0.60	394.00	4.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	902	15.3	11.1	75.6	472.7	0.23	120.20	0.10	1.80	0.10	0.20	175.70	60.00	227.50	3.10	589.00	9.80	0.00	0.00	
Обед																				
Кукуруза с яйцом и луком	60	2.7	3.9	3.9	60.4	0.10	2.30	0.00	2.10	0.20	0.00	15.90	11.50	45.80	0.70	73.10	1.70	0.00	0.00	
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4.7	2.1	20.2	119.2	0.14	5.60	0.18	0.32	0.00	0.00	20.80	56.80	100.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Рыба запеченная с картофелем по -русски	200	13.5	6.0	15.9	171.2	0.20	8.10	0.20	0.50	0.10	0.20	41.40	60.00	219.10	1.50	876.10	117.80	0.50	0.00	
Лимонный напиток	200	0.3	0.0	30.6	128.8	0.00	4.90	0.00	0.00	0.00	0.00	16.50	4.40	6.00	0.30	50.90	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	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	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	820	25.8	13.0	106.9	654.9	0.54	30.90	0.38	4.12	0.30	0.20	125.50	163.70	449.60	8.40	1387.30	121.50	0.50	0.00	
Ужин (для Льготная категория)																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18.9	36.6	3.5	419.4	0.10	0.20	0.60	3.30	3.40	0.60	122.50	20.70	283.10	3.20	273.30	32.60	0.10	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	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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	
АПЕЛЬСИН	200	1.8	0.4	16.2	86.0	0.10	120.00	0.00	0.40	0.00	0.10	68.00	26.00	46.00	0.60	394.00	4.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	845	23.1	37.3	50.5	639.1	0.20	120.20	0.60	4.30	3.40	0.70	202.10	59.92	360.44	5.38	706.00	36.60	0.10	0.00	
Всего за день:		64.2	61.4	233.0	1 766.7	0.97	271.30	1.08	10.22	3.80	1.10	503.30	283.62	1 037.54	16.88	2 682.30	167.90	0.60	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	629,2	700,7	2622,9	19503,8	7.27	1 348.70	17.10	106.70	19.40	10.20	5 721.19	2 594.86	9 631.52	163.68	23 547.60	622.00	1.90	0.00
Среднее значение за период	62.9	70.1	262.3	1 950.4	0.73	134.90	1.71	10.67	1.90	1.00	572.12	259.49	963.15	16.37	2 354.80	62.20	0.20	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.9	32.3	54.8															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак (для Льготной категории)	Обед	Ужин (для Льготная категория)
Школа	737	745	692