цикличное меню	Приказ № от « » 2025г
С.В.Аблаева	Т.В.Ребровская
MO «Барышский район»	«Команда моего успеха»
Директор МБОУ СОШ р.п.Жадовка	Начальник лагеря труда и отдыха
СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ

Название меню: Лагерь труда и отдыха «Команда моего успеха» Стандарт 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

	Прием пиши, наименование		Пище	вые ве	щества	Энерг.]	Витамині	ы				ľ	Минерал	іьные веі	цества			
№ рец.	блюда	Macca	Белк и	Жир ы	Углев оды	цен- ность,	B1	B2	A	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		Γ	Γ	Γ	Γ	ккал	МΓ	МΓ	мкг	мкг	МΓ	МГ	МГ	МГ	МΓ	МГ	МΓ	МКГ	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Понедел	ьник, 1 неделя																			
Завтрак																				
54-13	Сыр твердых сортов в 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
53-193	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
	Итого за Завтрак	550	20,9	24,7	77	613,5	0,22	0,42	148,2	0,4	1,48	982,44	501,92	531,69	84,97	433,4	2,73	76,3	14,61	87,58
Обед																				
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
	Итого за Обед	810	37,5	34,4	108,8	896,2	0,5	0,45	177,33	0,97	28	433,79	1027,46	206,95	222,45	572,39	11,28	23,73	13,6	147,92
	Итого за день	1360	69,8	64,7	263,9	1918,5	0,82	0,99	360,44	1,44	32,1	1505,27	1832,4	834,16	331,32	1125,42	16,02	105,2	39,06	262,6

	Прием пищи, наименование		Пище	вые ве	щества	Энерг.		1	Витамин	Ы				N	Линерал	іьные ве	щества			
№ рец.	блюда	Macca	Белк и	Жир ы	Углев оды	цен- ность,	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		Г	Г	Г	Γ	ккал	МΓ	МΓ	мкг	мкг	МΓ	МГ	МГ	МГ	МΓ	МГ	МΓ	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Вторни	к, 1 неделя							-												
Завтрак	:																			
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
54-13	Сыр твердых сортов в 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
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
	Итого за Завтрак	550	18,9	17,2	92,9	601,2	0,29	0,26	76,07	0,32	0,67	465,71	363,71	319,44	73,81	317,36	2,73	50,61	9,7	57,67
Обед																				
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
	Итого за Обед	820	34,1	37,3	112,9	922,8	0,36	0,44	298,9	2,31	27,84	735,19	1025,22	323,95	123,28	465,35	8,17	35,88	17,79	197,93
	Итого за день	1370	61,5	66,4	254,3	1859,1	0,78	0,87	456,24	2,64		1746,14	2611,42	667,94	231,2	877,37	15,89	130,58	32,33	337,61

	Прием пищи, наименование		Пище	вые ве	щества	Энерг.		I	Витамині	Ы				N	Линерал	іьные ве	щества			
№ рец.	блюда	Macca	Белк и	Жир ы	Углев оды	цен- ность,	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		Г	Г	Г	Γ	ккал	МΓ	МΓ	мкг	мкг	МΓ	МГ	МΓ	МΓ	МΓ	МГ	МΓ	МКГ	МКГ	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Среда, 1	неделя																			
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
223.23	Запеканка творожная	170	38,59	12,5	21,91	354,51	0,08	0,35	41,34	0,16	0,31	55,51	176,42	228,38	34,9	323,9	0,97	15,57	43,65	58,47
330	Соус сладкий сметанный	60	2	5,3	8,2	88,4	0,02	0,07	27,79	0	0,22	105,5	69,72	58,19	6,89	43,86	0,15	5,46	0,94	12,2
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
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
	Итого за Завтрак	550	41,2	23	75,9	675,8	0,2	0,49	911	0,16	7,48	475,36	485,92	325,58	76,96	449,07	4,1	25,35	48,31	104,07
Обед		_																		
50,08	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,5	6,6	8,5	115,7	0,05	0,04	151,26	0	10	7,24	281,87	24,4	17,07	37,65	0,6	3,68	0,23	23,48
54-1г	Макароны 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
280-У	Фрикадельки "Школьные" в соусе	90	8,5	11	13,1	185,3	0,06	0,12	30,11	0,76	2,59	66,05	173,77	82,3	14,21	101,89	1,63	11,17	1,91	27,51
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	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
	Итого за Обед	840	29,1	31,7	111	845,3	0,31	0,31	255,44	1,01	18,02	641,25	824,72	442,33	86,51	379,27	6,41	46,05	8,05	90,09
	Итого за день	1390	76,9	58,5	256,5	1859,6	0,62	0,88	1191,54	1,24	47,72	1152,06	1796,03	823,4	187,91	906,98	15,01	75,33	59,89	215,5

	Прием пищи, наименование		Пище	евые ве	щества	Энерг.		J	Витамині	Ы				N	Линерал	іьные веі	цества			
№ рец.	блюда	Macca	Белк и	Жир ы	Углев оды	цен- ность,	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		Г	Γ	Г	Γ	ккал	МΓ	МΓ	МКГ	мкг	МΓ	МГ	МΓ	МΓ	МΓ	МГ	МΓ	мкг	МКГ	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Четверг	, 1 неделя																			
Завтрак	1											_	_		_					
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
	Итого за Завтрак	550	21,1	20,5	98,2	660,9	0,31	0,26	79,36	0,37	0,6	299,87	409,09	303,55	92,75	366,34	3,32	15,98	22,43	65,78
Обед																				
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 яблок с шиповником	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
	Итого за Обед	820	31,3	40,3	93,5	861,5	0,45	0,52	463,77	1,46	56,91	2149,33	1850,63	302,84	142,8	488,29	8,84	269,36	8,75	177,91
	Итого за день	1370	64,6	73,1	247,3	1903,5	0,91	1,01	654,89	2,57	68,58	2820,15	2788,87	758,01	275,19	1023,78	15,95	341,66	43,29	311,45

	Прием пищи, наименование		Пище	вые ве	щества	Энерг.		I	Витамині	ы				N	Линерал	іьные веі	цества			
№ рец.	блюда	Macca	Белк и	Жир ы	Углев оды	цен- ность,	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		Г	Γ	Г	Γ	ккал	МΓ	МΓ	мкг	мкг	МΓ	МГ	МΓ	МΓ	МΓ	МΓ	МΓ	МКГ	МКГ	МКГ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Пятница	а, 1 неделя																			
Завтрак								_				_			_			_		
54-1o	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
23	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9	0,05	0,07	26	0	13	40,3	452,4	10,4	54,6	36,4	0,78	0,07	1,3	2,86
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	580	23,2	25,2	60,8	561,9	0,2	0,65	270,45	2,91	17,09	624,24	789,59	245,05	92,5	354,21	5,61	57,21	39,08	93,61
Обед																				
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
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
234-У	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,3	334,92	117,72	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	475,28
392,32- У	Пельмени "Детские "отварные с бульоном*	250	22,5	23,4	38,7	455,4	0,22	0,21	96,75	1,14	7,36	252,35	365,26	97,68	34,09	212,24	3,31	40,81	5,67	76,67
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
	Итого за Обед	810	46,9	40,3	143	1123,1	0,51	0,5	201,57	3	36,31	685,2	1124,4	309,69	143,6	620,17	8,93	148,11	36,95	607,95
	Итого за день	1390	86	85,8	262,5	2166	0,87	1,55	544,1	6,04	54,39	1472,97	2385,34	896,82	284,62	1285,24	15,7	235,85	84,06	774,41

	П		Пище	вые ве	щества	Энерг.		j	Витамині	ы				N	Линерал	тьные вег	цества			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Белк и	Жир ы	Углев оды	цен- ность,	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		Г	Г	Г	Г	ккал	МΓ	МΓ	мкг	мкг	МΓ	МГ	МГ	МΓ	МΓ	МГ	МΓ	мкг	МКГ	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Суббота	, 1 неделя																			
Завтрак																				
54-13	Сыр твердых сортов в 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
53-193	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
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	7,9	7,9	36,7	249	0,08	0,19	37,08	0,09	0,72	177,13	215,13	156,89	23,52	141,65	0,52	29,17	2,51	36,31
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
	Итого за Завтрак	550	22,6	25,2	83,7	651,3	0,21	0,44	151,33	0,41	1,54	739,88	521,16	516,97	74,64	420,43	2,6	43,11	12	84,99
Обед																				
54-3c	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 пшенная 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 III	Кукуруза консервированная	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	Шницель Тотоша запеченный с овощами	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
	Итого за Обед	820	42,7	42,8	110,9	1000,5	0,53	0,49	506,51	2,66	97,28	932,83	1292,54	342,98	148	603,7	9,21	180,31	23,49	593,54
	Итого за день	1370	74,7	74,9	238,6	1927,7	0,86	1,04	770	3,09	114,1	1986,54	2249,42	903,55	251,62	1140,11	13,66	269,25	38,31	727,75

	Прием пищи, наименование		Пище	вые ве	щества	Энерг.]	Витамин	ы				N	Линерал	іьные ве	щества			
№ рец.	блюда	Macca	Белк и	Жир ы	Углев оды	цен- ность,	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		Γ	Γ	Γ	Γ	ккал	МΓ	МГ	мкг	мкг	МΓ	МΓ	МΓ	МΓ	МΓ	МГ	МΓ	мкг	МКГ	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Понедел	ьник, 2 неделя																			
Завтрак																				
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 черный с сахаром	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 сгущенным 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
	Итого за Завтрак	550	19,3	14,5	123,6	701,9	0,31	0,45	57,87	0	85,46	292,75	875,27	391,3	77,91	338,96	5,14	18,9	11,09	78,68
Обед																				
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
54-1c	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	Макароны 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
	Итого за Обед	850	39,3	34	125,8	966,5	0,7	0,89	550,79	4,37	60,31	1022,98	1073,88	421,32	108,74	460,29	8,97	111,77	8,43	137,71
	Итого за день	1400	72,4	62,1	309,3	2084,6	1,21	1,49	644,15	4,45	162,6 8	1584,45	2611,96	869,82	224,98	967,51	17,22	168,53	24,6	277,5

	Прием пищи, наименование		Пище	вые ве	щества	Энерг.]	Витамин	Ы				N	Линерал	пьные ве	щества			
№ рец.	блюда	Macca	Белк и	Жир ы	Углев оды	цен- ность,	B1	B2	A	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		Г	Γ	Г	Г	ккал	МΓ	МΓ	МКГ	мкг	МΓ	МΓ	МГ	МΓ	МΓ	МΓ	МΓ	МКГ	МКГ	МКГ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Вторни	к, 2 неделя																			
Завтрак	1																			
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
	Итого за Завтрак	550	18,9	17,2	92,9	601,2	0,29	0,26	76,07	0,32	0,67	465,71	363,71	319,44	73,81	317,36	2,73	50,61	9,7	57,67
Обед																	_			
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
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
	Итого за Обед	810	37,4	37,4	94,9	865,9	0,43	0,41	292,5	1,41	28,14	1003,98	1056,71	267,78	110,13	434,75	9,68	59,55	11,43	139,14
	Итого за день	1360	65,2	61,7	234,3	1752,6	0,82	0,75	383,91	1,75	34,64	1792,9	1818,81	692,65	207,88	851,08	14,85	155,77	23,91	235,75

	Прием пищи, наименование		Пище	вые ве	щества	Энерг.		ı	Витамин	ы				N	Минера .	тьные ве	щества			
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	Macca	Белк и	Жир ы	Углев оды	цен- ность,	B1	B2	A	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		Г	Γ	Г	Γ	ккал	МΓ	МΓ	мкг	мкг	МΓ	МГ	МΓ	МΓ	МΓ	МГ	МΓ	мкг	МКГ	МКГ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Среда, 2	неделя																			
Завтрак																				
1	Молоко сгущенное	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	Запеканка творожная	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
	Итого за Завтрак	550	29,9	26,2	105,9	778,1	0,24	0,51	100,05	0,35	13,81	464,3	862,28	413,35	87,36	436,04	5,33	26,17	30,03	106,14
Обед		_																		
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
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	820	37,5	33,4	99,7	850	0,45	0,41	545,1	1,22	25,78	859,36	1076,73	195,2	135,42	491,61	9,47	53,05	17,42	213,69
	Итого за день	1370	73,2	63,3	261,2	1906,4	0,79	0,99	671,14	1,64	60,73	1353,08	2258,42	657,85	242,43	996,98	17,05	83,66	51,09	344,37

	Приом ниши иоимонованио		Пище	вые ве	щества	Энерг.]	Витамині	ы				N	Иинера .	тьные ве	щества			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Белк и	Жир ы	Углев оды	цен- ность,	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		Г	Г	Г	Γ	ккал	МГ	МГ	мкг	мкг	МΓ	МГ	МГ	МГ	МΓ	МГ	МΓ	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Четверг	, 2 неделя				•		•			•			•		•		•			
Завтрак																				
54-323	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	Макароны 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	Тефтели "Детские" с овощами тушёными*	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
	Итого за Завтрак	550	23,8	22,3	90,8	658,7	0,27	0,26	1334,01	1,08	49,04	716,21	638,63	292,78	79,81	289,5	6,34	66,24	6,56	108,45
Обед																				
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
	Итого за Обед	810	34,2	32,3	123,5	921,9	0,64	0,65	375,93	2,51	30,89	391,31	1206,31	157,67	223,2	539,94	11,07	29,16	17,89	126,62
	Итого за день	1360	73,9	74,9	273	2061,6	1,07	1,31	1782,02	3,72	80,92	1271,05	2316,29	792,53	351,53	1140,3	18,57	125,93	32,48	307,92

	Прием пищи, наименование		Пище	вые ве	щества	Энерг.		J	Витамині	Ы				N	Иинера .	тьные ве	щества			
№ рец.	блюда	Macca	Белк и	Жир ы	Углев оды	цен- ность,	B1	B2	A	D	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		Г	Γ	Г	Γ	ккал	МГ	МΓ	мкг	мкг	МΓ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МΓ	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Пятниц	а, 2 неделя						•	•		•	•				•				•	
Завтрак	1																			
223.23	Запеканка творожная	170	38,59	12,5	21,91	354,51	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
	Итого за Завтрак	560	35,1	14,4	82,8	602,1	0,17	0,41	101,6	0,14	15,79	288,3	728,09	318,7	97,75	368,55	3,86	15,33	42,16	62,78
Обед																				
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
54-6c	Суп картофельный с клецками	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-	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	13,0	0,2	20,2	86,6	0,10	0,19	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	00,09
•			1	<u> </u>						0									0	14.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0		0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	Итого за Обед	820	29,7	30,3	105,4	812,9	0,52	0,49	334,53	1,45	37,32	456,28	1919,31	226,55	124,53	448,49	9,9	45,42	9,37	193,99
	Итого за день	1390	77,3	56,8	249,3	1818,5	0,85	1,16	638,61	2,4	139,9 4	1152,86	3075,44	677,89	253,62	967,38	16,42	120,26	64,95	320,56

	Прием пищи, наименование		Пище	вые ве	щества	Энерг.		1	Витамині	Ы				N	Линерал	льные вег	щества			
№ рец.	блюда	Macca	Белк и	Жир	Углев оды	цен- ность,	B1	B2	A	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		Γ	Γ	Γ	Γ	ккал	МΓ	МΓ	мкг	мкг	МΓ	МΓ	МГ	МГ	МΓ	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
Суббота	, 2 неделя							-												
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	Каша гречневая молочная с маслом	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
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	21433, 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 пшенная 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	Сок фруктовый	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	21711, 41	33,18	862,76
	Итого за день	1350	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
	Средние показатели за Обед	819.17	36,48	35.08	112.67	912.43	0,5	0,51	375.98	2.18	40,52	951.73	540	294,02	149.68	507,25	9,23	1892,8 2	17,2	290,77
	Средние показатели за период		74	67,3	256,2	1926	0,9	1,2	746,4	3,2	75,5	1706,4	1080	791	266,1	1052,4	16	1965,4		432,6

Приложение. Варианты замены блюд.

*Масса блюд указана для возраста 7-11 лет, может корректироваться для обеспечения соответствия массам блюд для различных возрастов, указанных в санитарных правилах и нормах

	Прием пищи, наименование	Macc	Пище	вые ве	щества	Энерг.			Витамин	ы					Минерал	тьные веп	цества			
№ рец.	блюда	a	Б елк	Жир	Углев оды	цен- ность,	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		Г	Г	Г	Г	ккал	МГ	МГ	мкг	мкг	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МΓ	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
							3a	мена с	езонных	блюд	Ţ									
13	Овощная нарезка																			
117	Овощная закуска из консервированных продуктов (Сезонность)	30	0,6	0,1	2,1	11,6	0,01	0,01	0	0	5,22	199,5	45	7,95	2,4	12,15	0,15	0	0,09	1,05
15	Овощи натуральные порционно, зеленый горошек	30	1,4	0,1	2,3	15,2	0,07	0,05	12,06	0	3	0,46	70,97	6,86	9,92	31,84	0,18	0,38	0,86	2,25
17	Нарезка овощная "Ассорти"																			
117	Овощная закуска из консервированных продуктов (Сезонность)	30	0,6	0,1	2,1	11,6	0,01	0,01	0	0	5,22	199,5	45	7,95	2,4	12,15	0,15	0	0,09	1,05
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
60	Салат из моркови с яблоками																			
160	Закуска фруктовая (сезонность)	50	0,3	0	4,5	19,5	0,01	0,01	132,25	0	0,39	2,08	66,87	7,64	6,54	9,26	0,17	0,5	0,01	5,5
0,05-У	Закуска овощная																			
113	Овощная нарезка (свекла в нарезке, зелень) (сезонность)	30	0,5	0	2,6	12,5	0,01	0,01	13,4	0	4,86	13,33	91,55	14,08	7,22	13,27	0,42	2,02	0,2	8,6
					3a	мена блю	од с уч	іетом і	национа	льны	х особе	нностей								
295-У	Котлета куриная						-													
295-У	Котлета "Солнечногорская" (Халяль)	90	19,2	27,8	25,8	430	0,16	0,29	267,34	2	7,61	429,42	334,33	166,74	35,76	223,34	3,48	23,64	5	122,42
392,32-У	Пельмени "Детские "отварные с бульоном*		1	1		_	1	1	1	•	1		T	1	T	,	_	_		
392,32-У	Пельмени "Аппетитные" с бульоном (Халяль)	200	16,9	10,7	25,6	266,7	0,08	0,1	43,18	0,11	2,32	185,18	190,96	28,26	18,95	132,7	1,64	24,89	3,43	84,48
267,71-У	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами*																			
279,36	Тефтели из говядины (Халяль) с овощами тушеными	90	14	17,5	19,7	292,3	0,1	0,18	85,64	1,11	4,67	206,97	308,03	95,01	27,75	170,38	2,79	35,68	3,34	51,82
391-У	Пельмени "Детские" отварные*																			
392,32-У	Пельмени "Аппетитные" (Халяль)	150	25,6	19,8	46,5	466,5	0,17	0,25	94,77	1,28	6,86	305,39	373,87	108,56	35,43	248,16	3,65	47,33	6,68	131,25

23-У	Нагетсы "Детские"*																			
23-y	Котлета "Солнечногорская"																			
295-У	(Халяль)	90	19,2	27,8	25,8	430	0,16	0,29	267,34	2	7,61	429,42	334,33	166,74	35,76	223,34	3,48	23,64	5	122,42
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными*																			
279,36	Тефтели из говядины (Халяль) с овощами тушеными	80	12,5	15,6	17,5	259,9	0,08	0,16	76,12	0,99	4,15	183,98	273,8	84,45	24,67	151,45	2,48	31,71	2,97	46,06
280-У	Фрикадельки "Детские"*																			
102,74	Фрикадельки "Школьные" (Халяль)	90	22,4	25,8	22,2	410,6	0,15	0,31	60,26	2	6,98	158,2	458,51	161,76	35,96	266,11	4,44	27,59	3,91	75,46
267.66- У	Крокеты с кабачком*																			
299	Крокеты из говядины (Халяль)	90	17,6	15,6	30,2	331,2	0,16	0,27	224,88	1,85	24,4	314,82	413,06	152,52	38,13	216,03	3,97	43,78	5,91	61,76
					3	амена отд	тельн ь	ах блю	од для в	ариат	ивност	и меню								
342-У	Компот из консервированных плодов					,	1													
344-У	Компот из смеси фруктов	200	0,51	0,04	12,98	54,3	0,01	0,02	35,28	0	0,56	3,33	171,09	65,44	10,26	14,18	0,49	0,2	0	0,8
15	Компот из яблок и вишни																	_		
15-У	Компот из яблок	200	0,17	0,16	21,92	89,8	0,12	0,15	37,35	0,84	5,8	8,97	104,08	6,52	3,51	4,31	0,89	0,9	0,1	3,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	21,65	88,2	0	0	12	0	0,12	0,1	0,57	40	1,72	3,47	0	0,8	0	0
219-У	Сырники творожные		•		•	•			•	•		•	•	•		1				•
223.23	Запеканка творожная с соусом молочным	150/ 50	34,05	11,03	19,33	312,8	0,08	0,44	55,55	0,1	0,83	97,63	282,84	329,46	45,24	382,97	0,86	23,5	42,7	72,5
330	Соус сладкий сметанный																			
331-У	Соус сладкий фруктовый	50	0,24	0,15	16,32	67,7	0,01	0,01	2,38	0	13,85	9,06	104,96	34,62	6,29	9	0,69	0,7	0,3	4,7
Пром.	Сок абрикосовый						•										•		•	•
418	Сок яблочный или мультифруктовый	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
54-7хн	Компот из смородины																			
345.27	Компот из яблок с шиповником	200	0,2	0,1	14,77	60,8	0,05	0,08	42,81	0,42	22,4	2,46	25,35	4,19	1,52	1,7	0,34	0,2	0	0,8
23 377 54,19-гн	Чай витаминизированный, Чай фруктовый, Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками															•			•	
430	Чай черный с сахаром	200	0,4	0,1	14,97	62,4	0,08	0,11	31	0,42	32	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,67	0	0	0
171	Каша рассыпчатая пшенная																			
171.05	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,45	1,34	23,9	129,4	0,14	0,07	0,55	0	0	29,49	145,09	8,53	80,12	119,26	2,69	1,5	2,3	10,6
15	Напиток абрикосовый																			
15-У	Компот из яблок	200	0,17	0,16	21,92	89,8	0,12	0,15	37,35	0,84	5,8	8,97	104,08	6,52	3,51	4,31	0,89	0,9	0,1	3,6
394-У	Вареники с творогом		•	•	•		•	•	•	•	•		•	•	•	•	•			
223	Запеканка творожная	130	24,46	12,13	21,96	294,8	0,06	0,31	54,12	0,26	0,27	72,85	153,65	198,57	31,08	275,84	0,87	13,4	37,2	47,9
	1		·	·		1	·		1	1	1	1	1		1	1	1			1

15	Напиток клюквенный																			
343-У	Компот из фруктово-ягодной смеси	200	0,48	0,15	12,83	54,7	0	0,01	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,39	15	15,24	0,56	0,04	0,2	4,9