

«Согласовано»
Директор

"26" апреля 2021г



Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 (понедельник) | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Сосиски молочные отварные с маслом (сосиска молочная, масло слив.) | 50/7 | 5,55 | 17,02 | 0,29 | 176,7 | 636 |
| | Гарнир Забава (крупа гречн., рис, масло сл., соль йодир) | 150 | 5,54 | 4,5 | 34,61 | 201 | 310 |
| | Кисель детский «Валитек» (кисель из концентрата) | 200 | 0,75 | 0 | 18,6 | 75 | 1014 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 45 | 3,37 | 0,45 | 22,9 | 112,5 | |
| | Молоко питьевое в потребительской упаковке | 1/200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120 | |
| Итого за завтрак: | | 652 | 21,01 | 28,37 | 85,8 | 685,2 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Закуска порционная (помидоры свежие) | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 9,6 | 982 |
| | Сосиски молочные отварные (сосиска молочная) | 100 | 11 | 23,9 | 0,4 | 261 | 636 |
| | Гарнир Забава (крупа гречн., рис, масло сл., соль йодир) | 180 | 6,6 | 5,4 | 41,5 | 241 | 310 |
| | Кисель детский «Валитек» (кисель из концентрата) | 200 | 0,75 | 0 | 18,6 | 75 | 1014 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 42 | 3,15 | 0,42 | 21,4 | 105 | |
| Итого за завтрак: | | 595 | 21,94 | 29,8 | 83,42 | 691,6 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|------|
| Обед | Закуска порционная (огурцы свежие) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 982 |
| | Суп картофельный с перловой крупой и рыбными консервами (картофель, крупа перловая, морковь, лук репч.,масло растит., соль йодир., консервы рыбные) | 10/200 | 3,38 | 4,61 | 14,86 | 114,5 | 522 |
| | Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир., соус красный основной) 60/30 | 90 | 8,33 | 14,01 | 7,77 | 190,5 | 1025 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 150 | 3 | 4,4 | 20 | 132,3 | 371 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар-песок) | 200 | 0,05 | 0,02 | 9,1 | 37 | 663 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 55 | 4,11 | 0,55 | 27,98 | 137,5 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 58,5 | - |
| Итого за обед: | 770 | 21,27 | 24,01 | 92,73 | 676,9 | | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (огурцы свежие) | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 | 982 |
| | Суп картофельный с перловой крупой и рыбными консервами (картофель, крупа перловая, морковь, лук репч.,масло растит., соль йодир., консервы рыбные) | 10/250 | 3,89 | 5,12 | 18,5 | 136,2 | 522 |
| | Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир., соус красный основной) 70/30 | 100 | 9,68 | 16,16 | 8,76 | 219,3 | 1025 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 180 | 3,6 | 5,3 | 24 | 158,3 | 371 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар-песок) | 180 | 0,05 | 0,02 | 9,1 | 37 | 663 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 62 | 4,63 | 0,62 | 31,54 | 155 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 58,5 | - |
| Итого за обед: | 890 | 24,53 | 27,68 | 105,68 | 775,3 | | |
| Полдник | Булочка с повидлом Обсыпная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло) | 75 | 4,83 | 8,63 | 42,33 | 266 | 340 |
| | Чай с вареньем (чай, варенье) | 200/20 | 0,3 | 0,08 | 12,8 | 53 | 621 |
| | | 295 | 5,13 | 8,71 | 55,13 | 319 | |

| | | | | | | | |
|---|---|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------|
| Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет | | 47,41 | 61,09 | 233,66 | 1681,1 | | |
| Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 51,6 | 66,19 | 244,23 | 1785,9 | | |
| День 2 (вторник) | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Котлеты мясные (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир) | 75 | 11,45 | 11,95 | 10,65 | 196,01 | 29 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.) | 150 | 5,3 | 3,93 | 32,7 | 187,5 | 307 |
| | Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон) | 200/4 | 0,05 | 0,02 | 9,1 | 56 | 432 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 37 | 2,77 | 0,37 | 18,87 | 92,5 | - |
| | Йогурт фруктовый | 200 | 5,8 | 5 | 22 | 158 | - |
| Итого за завтрак: | | 666 | 25,37 | 21,27 | 93,32 | 690,01 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Котлеты мясные (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир) | 90 | 13,74 | 14,34 | 12,78 | 235,2 | 29 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.) | 180 | 6,36 | 4,71 | 39,2 | 225,05 | 307 |
| | Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон) | 200/7 | 0,05 | 0,02 | 9,1 | 56 | 432 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 41 | 3,07 | 0,41 | 20,91 | 102,5 | - |
| | Йогурт фруктовый | 200 | 5,8 | 5 | 22 | 158 | - |
| Итого за завтрак: | | 718 | 29,02 | 24,48 | 103,99 | 776,75 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (помидоры свежие) | 60 | 0,6 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 982 |
| | Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 5/200 | 2,9 | 4,7 | 10,2 | 95,6 | 165/998 |
| | Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.) 40/50 | 90 | 12,31 | 18,1 | 5,1 | 233,2 | 551 |
| | Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 150 | 4,48 | 4,43 | 19,54 | 136 | 676 |
| | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка) | 200 | 0 | 0 | 18,6 | 74 | 1014 |

| | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 0,4 | 20,4 | 100 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 39 | |
| Итого за обед: | | 825 | 25,27 | 28,11 | 88 | 692,2 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (помидоры свежие) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 982 |
| | Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 5/250 | 3,3 | 5,6 | 12,7 | 115,7 | 165/998 |
| | Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.)40/60 | 100 | 12,5 | 21,2 | 6 | 265,6 | 551 |
| | Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 180 | 5,3 | 5,3 | 23,4 | 163,2 | 676 |
| | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка) | 200 | 0 | 0 | 18,6 | 74 | 1014 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 0,4 | 20,4 | 100 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 39 | |
| Итого за обед: | | 915 | 27,18 | 33,06 | 96,78 | 781,5 | |
| Полдник | Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода) | 75 | 5,5 | 17,4 | 42 | 347 | 332 |
| | Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок) | 200 | 0,38 | 0,13 | 18,2 | 75 | 667 |
| Итого за полдник: | | 275 | 5,88 | 17,53 | 60,2 | 422 | |
| Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 56,52 | 66,91 | 241,52 | 1804,21 | |
| Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 62,08 | 75,07 | 260,97 | 1980,25 | |
| День 3 (среда) | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо вареное | 1 шт. | 3,7 | 4,04 | 0,25 | 56 | 776 |
| | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.) | 13/25 | 5,35 | 4,67 | 12,75 | 117 | 868 |
| | Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) | 150/5 | 5,8 | 7,5 | 25,9 | 195,1 | 898 |
| | | 200 | 1,8 | 1,6 | 13,2 | 75,2 | 986 |
| | | 1/200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 91 | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------|
| Итого за завтрак: | | 633 | 17,65 | 18,01 | 72,3 | 534,3 | |
| Завтрак | | 1 шт. | 3,7 | 4,04 | 0,25 | 56 | 776 |
| | | 18/37 | 6,95 | 5,68 | 18,87 | 158 | 868 |
| | | 180/7 | 7,08 | 9,7 | 31,1 | 241 | 898 |
| | | 200 | 1,8 | 1,6 | 13,2 | 75,2 | 986 |
| | | 1/200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 91 | |
| Итого за завтрак: | | 682 | 20,53 | 21,22 | 83,62 | 621,2 | |
| Обед | | 5/200 | 5,46 | 5,08 | 14,3 | 125,1 | 157 |
| | | 90 | 7,48 | 6,85 | 9,53 | 129,7 | 1021 |
| | | 150 | 3,6 | 4,7 | 36,4 | 203 | 552 |
| | | 200 | 0,57 | 0,07 | 24 | 99 | 611 |
| | | 46 | 3,43 | 0,46 | 23,3 | 115 | - |
| | | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39 | - |
| | | 135 | 0,54 | 0,54 | 13,2 | 63,4 | |
| Итого за обед: | | 846 | 22,4 | 17,94 | 128,65 | 774,2 | |
| | | 5/250 | 6,47 | 6,07 | 17,9 | 152,4 | 157 |
| | | 110 | 9,92 | 8,76 | 12,3 | 168,1 | 1021 |

| | | | | | | | |
|--|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------|
| Обед | | 180 | 4,3 | 5,7 | 43,7 | 243,8 | 552 |
| | | 200 | 0,57 | 0,07 | 24 | 99 | 611 |
| | | 56 | 4,17 | 0,56 | 28,3 | 140 | - |
| | | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59 | - |
| | | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 65,8 | |
| Итого за обед: | | 931 | 27,97 | 22,08 | 151,8 | 928,1 | |
| Полдник | | 75 | 5,04 | 4,64 | 30,7 | 185 | 60 |
| | | 200/10 | 0,3 | 0,08 | 12,7 | 53,1 | 705 |
| | | 275 | 5,34 | 4,72 | 43,4 | 238,1 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Завтрак | | 40 | 0,26 | 0,04 | 0,76 | 4,4 | 982 |
| | | 80 | 11,05 | 12,9 | 9,3 | 197 | 251a |
| | | 150 | 3 | 4,4 | 20 | 132 | 371 |
| | | 200 | 0,38 | 0,13 | 18,2 | 75 | 591 |
| | | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 75 | - |
| Итого за завтрак: | | 500 | 16,94 | 17,77 | 63,56 | 483,4 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| | | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,17 | 6,6 | 982 |
| | | 80 | 11,05 | 12,9 | 9,3 | 197 | 251a |

| | | | | | | | |
|--|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------|
| Завтрак | | 180 | 3,6 | 5,3 | 24 | 158 | 371 |
| | | 200 | 0,38 | 0,13 | 18,2 | 75 | 591 |
| | | 40 | 3 | 0,4 | 20,4 | 100 | - |
| Итого за завтрак: | | 560 | 18,45 | 18,79 | 73,07 | 536,6 | |
| Обед | | 5/200 | 3,5 | 3,2 | 15,1 | 103,6 | 983/998 |
| | | 90 | 9,7 | 12,8 | 10,3 | 196,2 | 1028 |
| | | 150 | 4,37 | 15,39 | 29,5 | 269,7 | 309 |
| | | 200 | 0,05 | 0,02 | 9,1 | 37 | 663 |
| | | 46 | 3,43 | 0,46 | 23,3 | 115 | - |
| | | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,8 | 59 | - |
| | | 1/200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120 | - |
| Итого за обед: | | 861 | 28,83 | 38,63 | 108,5 | 900,5 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | | 10/250 | 5,4 | 4,8 | 18,9 | 141,3 | 893/998 |
| | | 100 | 11,16 | 14,7 | 11,7 | 224,1 | 1028 |
| | | 180 | 5,24 | 18,09 | 34,9 | 323,7 | 30,9 |
| | | 200 | 0,05 | 0,02 | 9,1 | 37 | 663 |
| | | 45 | 3,37 | 0,45 | 22,9 | 112,5 | |
| | | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 39 | - |
| | | 1/200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120 | - |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| Итого за обед: | | 940 | 33 | 44,82 | 118,78 | 997,6 | |
| Полдник | | 60 | 4,2 | 5,9 | 39,3 | 227 | 414 |
| | | 1/200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120 | - |
| | | 260 | 10 | 12,3 | 48,7 | 347 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Завтрак | | 15 | 3,48 | 4,42 | 0 | 54,6 | 982 |
| | | 150/5 | 5,4 | 5,7 | 34,9 | 213 | 623 |
| | | 100/20 | 21,2 | 8,7 | 26 | 267 | 342 |
| | | 200 | 1,7 | 1,76 | 16,6 | 89 | 987 |
| | | 23 | 1,72 | 0,23 | 11,7 | 57,5 | |
| Итого за завтрак: | | 513 | 33,5 | 20,81 | 89,2 | 681,1 | |
| | | | | | | | |
| Завтрак | | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 982 |
| | | 180/5 | 6,5 | 6,9 | 41,9 | 256 | 623 |
| | | 140/20 | 29,1 | 11,6 | 32 | 348,7 | 342 |
| | | 200 | 1,7 | 1,76 | 16,6 | 89 | 987 |
| | | 44 | 3,29 | 0,44 | 22,3 | 110 | |
| Итого за завтрак: | | 599 | 42,91 | 23,65 | 112,8 | 840,1 | |

| | | | | | | | |
|-----------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------|
| Обед | | 10/200 | 2,73 | 5,86 | 7,98 | 95,6 | 1005 |
| | | 90 | 9,49 | 10,6 | 10,3 | 175 | 1023 |
| | | 150 | 5,3 | 3,93 | 32,73 | 187,5 | 307 |
| | | 200/4 | 0,05 | 0,02 | 9,1 | 56 | 432 |
| | | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 75 | - |
| | | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 39 | - |
| | | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,1 | - |
| Итого за обед: | | 834 | 22,32 | 21,59 | 100,03 | 689,2 | |
| Обед | | 10/250 | 3,11 | 6,64 | 9,97 | 112,2 | 1005 |
| | | 105 | 11,7 | 13,07 | 12,43 | 214,2 | 1023 |
| | | 180 | 6,36 | 4,71 | 39,28 | 225 | 307 |
| | | 200/4 | 0,05 | 0,02 | 9,1 | 56 | 432 |
| | | 45 | 3,37 | 0,45 | 22,9 | 112,5 | - |
| | | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 39 | - |
| | | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,7 | 65,8 | - |
| Итого за обед: | | 954 | 27,13 | 25,81 | 119,26 | 824,7 | |
| Полдник | | 75 | 8,4 | 11,7 | 28,4 | 253 | 328 |
| | | 200/20 | 0,3 | 0,08 | 12,8 | 53 | 621 |
| | | 295 | 8,7 | 11,78 | 41,2 | 306 | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Завтрак | | 2/75 | 17,76 | 19,2 | 20,6 | 326,3 | 230 |
| | | 200 | 0,05 | 0,02 | 9,1 | 37 | 663 |
| | | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 75 | |
| | | 1/200 | 0 | 0 | 24 | 91 | - |
| Итого за завтрак: | | 580 | 20,06 | 19,52 | 69 | 529,3 | |
| | | | | | | | |
| Завтрак | | 3/75 | 27,64 | 29,5 | 32,7 | 505 | 230 |
| | | 200 | 0,05 | 0,02 | 9,1 | 37 | 663 |
| | | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 75 | |
| | | 1/200 | 0 | 0 | 24 | 91 | - |
| Итого за завтрак: | | 655 | 29,94 | 29,82 | 81,1 | 708 | |
| | | | | | | | |
| Обед | | 60 | 0,6 | 0,12 | 2,22 | 14,4 | 982 |
| | | 5/200 | 3,19 | 3,33 | 12,24 | 91,7 | 581 |
| | | 90 | 13,74 | 14,3 | 12,78 | 235,2 | 29 |
| | | 150 | 3,59 | 4,26 | 35,6 | 195 | 297 |
| | | 180 | 0,01 | 0 | 26,1 | 105 | 437 |
| | | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 75 | - |
| | | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 39 | - |
| Итого за обед: | | 735 | 25,36 | 22,67 | 116,12 | 755,3 | |
| | | | | | | | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| | | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 982 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| Обед | | 5/250 | 3,64 | 3,88 | 15,31 | 110 | 581 |
| | | 100 | 15,2 | 15,94 | 14,2 | 261 | 29 |
| | | 180 | 4,31 | 5,11 | 42,79 | 234,5 | 297 |
| | | 180 | 0,01 | 0 | 26,1 | 105 | 437 |
| | | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 75 | - |
| | | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 39 | - |
| Итого за обед: | | 865 | 28,49 | 25,79 | 129,38 | 848,5 | |
| Полдник | | 80 | 8,46 | 11,4 | 24,81 | 236 | 92 |
| | | 200/10 | 0,2 | 0,06 | 14,3 | 59 | 837 |
| | | 290 | 8,66 | 11,46 | 39,11 | 295 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Завтрак | | 40 | 0,76 | 3,56 | 3,08 | 47,6 | 984 |
| | | 70/10 | 8,62 | 13,94 | 10,07 | 200,2 | 626 |
| | | 150 | 3,06 | 4,4 | 20,04 | 132 | 371 |
| | | 200 | 0 | 0 | 24 | 95 | 902 |
| | | 36 | 2,7 | 0,36 | 18,36 | 90 | - |
| Итого за завтрак: | | 506 | 15,14 | 22,26 | 75,55 | 564,8 | |
| | | | | | | | |
| | | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | 984 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------|
| Завтрак | | 80/10 | 9,84 | 14,9 | 11,49 | 219,4 | 626 |
| | | 180 | 3,6 | 5,3 | 24,05 | 158 | 371 |
| | | 200 | 0,75 | 0 | 18 | 75 | 902 |
| | | 29 | 2,17 | 0,29 | 14,79 | 72,5 | - |
| Итого за завтрак: | | 559 | 17,5 | 25,83 | 72,95 | 596,3 | |
| Обед | | 5/200 | 2,8 | 5,06 | 12,6 | 107,4 | 1000 |
| | | 90 | 10,55 | 10,34 | 7,52 | 165,4 | 1026 |
| | | 150 | 5,3 | 3,93 | 32,73 | 187,5 | 307 |
| | | 200/4 | 0,05 | 0,02 | 9,1 | 56 | 432 |
| | | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 75 | - |
| | | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 39 | - |
| | | 1/200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 91 | |
| Итого за обед: | | 899 | 23,93 | 20,21 | 109,33 | 721,3 | |
| Обед | | 15/250 | 6 | 8,2 | 15,7 | 161,8 | 1000 |
| | | 105 | 12,78 | 12,4 | 8,88 | 198,3 | 1026 |
| | | 180 | 6,36 | 4,71 | 39,28 | 225 | 307 |
| | | 200/4 | 0,05 | 0,02 | 9,1 | 56 | 432 |
| | | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 75 | - |

| | | | | | | | |
|-----------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| | | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 39 | - |
| | | 1/200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 91 | |
| Итого за обед: | | 1004 | 30,42 | 26,19 | 120,34 | 846,1 | |
| Полдник | | 75 | 4,83 | 8,63 | 42,33 | 266 | 340 |
| | | 200/20 | 0,3 | 0,08 | 12,8 | 53 | 621 |
| | | 295 | 5,13 | 8,71 | 55,13 | 319 | |
| | | | 44,2 | 51,18 | 240,01 | 1605,1 | |
| | | | | | | | |



| | | | | | | | |
|--------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----|
| Завтрак | | 1 шт | 3,7 | 4,04 | 0,25 | 56 | 776 |
| | | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 982 |
| | | 150/6 | 6,53 | 7,55 | 26,85 | 201,5 | 515 |
| | | 200 | 1,74 | 1,76 | 16,6 | 89 | 987 |
| | | 43 | 3,22 | 0,43 | 21,93 | 107,5 | - |
| | | 1/200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120 | - |
| Итого за завтрак: | | 648 | 23,31 | 23,13 | 75,03 | 610,4 | |
| Завтрак | | 1 шт | 3,7 | 4,04 | 0,25 | 56 | 776 |
| | | 17 | 3,94 | 5,01 | 0 | 61,44 | 982 |
| | | 180/6 | 7,83 | 8,19 | 32,2 | 233,9 | 515 |
| | | 200 | 1,81 | 1,67 | 13,22 | 75 | 986 |
| | | 39 | 2,92 | 0,39 | 19,89 | 97,5 | - |
| | | 1/200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120 | - |
| Итого за завтрак: | | 681 | 26 | 25,7 | 74,96 | 643,8 | |
| Обед | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------------|--|------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за обед: | | | | | | | |
| Обед | | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 | 982 |
| | | 5/250 | 6,4 | 6 | 17,9 | 152 | 157/998 |
| | | 100 | 9,88 | 16,51 | 9,26 | 225,1 | 1029 |
| | | 180 | 4,3 | 5,1 | 42,7 | 234 | 297 |
| | | 200/20 | 0,342 | 0,047 | 14,65 | 60,4 | 693 |
| | | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 75 | - |
| | | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 39 | - |
| Итого за обед: | | 905 | 25,852 | 28,417 | 113,59 | 796,5 | |
| Полдник | | 110 | 4,95 | 23,1 | 59,4 | 462 | |
| | | 200 | 1,55 | 1,45 | 2,17 | 29 | 603 |
| | | 310 | 6,5 | 24,55 | 61,57 | 491 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Завтрак | | 65 | 8,95 | 12,4 | 7,06 | 175,7 | 656 |
| | | 140 | 4,95 | 3,66 | 30,55 | 175,04 | 307 |
| | | 180 | 0,26 | 1,18 | 19,82 | 91 | 904 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| | | 22 | 2,02 | 0,27 | 13,77 | 67,5 | - |
| | | 1/200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | |
| Итого за завтрак: | | 607 | 21,58 | 22,51 | 92,8 | 667,24 | |
| Завтрак | | 80 | 11,02 | 15,27 | 8,69 | 216,3 | 656 |
| | | 180 | 6,36 | 4,71 | 39,28 | 225 | 307 |
| | | 180 | 0,26 | 1,18 | 19,82 | 91 | 904 |
| | | 31 | 3,37 | 0,45 | 22,95 | 112,5 | - |
| | | 1/200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | |
| Итого за завтрак: | | 671 | 26,41 | 26,61 | 112,34 | 802,8 | |
| Обед | | 5/200 | 2,8 | 5 | 6,6 | 83 | 197/998 |
| | | 90 | 8,9 | 10,2 | 3,6 | 142,5 | 550 |
| | | 150 | 8,2 | 5,3 | 35,9 | 224 | 632 |
| | | 180 | 0,34 | 0,12 | 16,38 | 68,05 | 591 |
| | | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 75 | - |
| | | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 39 | - |
| | | 1/200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120 | - |
| Итого за обед: | | 875 | 30,27 | 27,68 | 99,06 | 751,55 | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| Обед | | 5/250 | 3,1 | 6 | 8,2 | 99,9 | 197/998 |
| | | 100 | 10,36 | 11,69 | 3,91 | 162,3 | 550 |
| | | 180 | 9,8 | 6,4 | 43 | 269 | 632 |
| | | 180 | 0,34 | 0,12 | 16,38 | 68,05 | 667 |
| | | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 75 | - |
| | | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 39 | - |
| | | 1/200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120 | - |
| Итого за обед: | | 965 | 33,63 | 31,27 | 108,07 | 833,25 | |
| Полдник | | 80 | 4,57 | 11,61 | 46,9 | 310 | 525 |
| | | 200 | 0,14 | 0,04 | 0,03 | 1,33 | 1009 |
| | | 280 | 4,71 | 11,65 | 46,93 | 311,33 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Завтрак | | 18/28 | 6,3 | 5,53 | 13,77 | 135,5 | 868 |
| | | 180/10 | 5,37 | 9,31 | 27,02 | 213,3 | 899 |
| | | 100 | 13,84 | 12,87 | 39,9 | 331 | 397 |
| | | 200 | 0,05 | 0,02 | 9,1 | 37 | 663 |
| Итого за завтрак: | | 536 | 25,56 | 27,73 | 89,79 | 716,8 | |
| Завтрак | | 18/26 | 6,15 | 5,5 | 12,7 | 130,5 | 868 |
| | | 180/10 | 5,37 | 9,31 | 27,02 | 213,3 | 899 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| | | 130 | 17,38 | 15,01 | 51,9 | 412,4 | 397 |
| | | 200 | 0,05 | 0,02 | 9,1 | 37 | 663 |
| Итого за завтрак: | | 564 | 28,95 | 29,84 | 100,72 | 793,2 | |
| | | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 982 |
| | | 5/200 | 3,1 | 5,1 | 11,5 | 105,2 | 149 |
| Обед | | 30/150 | 12,72 | 23,01 | 39,5 | 416,3 | 523 |
| | | 200 | 0,57 | 0,07 | 24 | 99,36 | 611 |
| | | 44 | 3 | 0,4 | 20,4 | 100 | - |
| | | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 39 | - |
| | Итого за обед: | | 719 | 21,79 | 29 | 108,42 | 766,46 |
| | | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 | 982 |
| | | 5/250 | 3,6 | 6,1 | 14,4 | 127,7 | 149 |
| Обед | | 35/160 | 14,4 | 25,2 | 42,1 | 453,2 | 523 |
| | | 200 | 0,57 | 0,07 | 24 | 99,36 | 611 |
| | | 40 | 3 | 0,4 | 20,4 | 100 | - |
| | | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 39 | - |
| | Итого за обед: | | 805 | 24,25 | 32,23 | 114,68 | 830,26 |
| Полдник | | 75 | 5,02 | 4,6 | 30,7 | 185 | 60 |

| | | | | | | | |
|--|--|------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----|
| | | 200/20 | 0,3 | 0,08 | 12,8 | 53 | 621 |
| | | 295 | 5,32 | 4,68 | 43,5 | 238 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | 22,012 | 22,138 | 80,635 | 616,255 | |
| | | | 24,5592 | 25,6047 | 105,569 | 746,421 | |
| | | | 6,537 | 11,609 | 49,487 | 328,643 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | 6,537 | 11,609 | 49,487 | 328,643 | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

