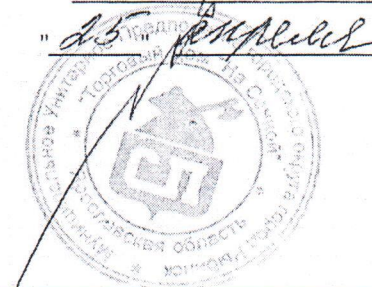


Директор



2022г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

2022г.

Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений  
школьных Столовых-догоготовочных на 2022г.  
Возрастная категория 7-11 лет  
3 недели

## 1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |  |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|--|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |             |                  |  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| ""МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ    | 150/20       | 10,4             | 10,9    | 36,3        | 286,4                         | 0,1      | 0     | 0,1   | 1,3   | 182,9                | 15,1   | 129,1 | 1,3    | 444         | 1983             |  |
| ""ЧАЙ С САХАРОМ                | 200/15       | 0,2              | 0       | 15,0        | 60,5                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 13,1                 | 5,9    | 7,4   | 0,7    | 627         | 1994             |  |
| ""ХЛЕБ РЖАНОЙ                  | 30           | 2                | 0,4     | 11,9        | 59,4                          | 0,1      | 0     | 0     | 0     | 8,7                  | 14,1   | 45    | 1,2    | Сб.р.       | Сб.р.            |  |
| Итого за прием пищи:           | 415          | 12,6             | 11,3    | 63,2        | 406,3                         | 0,2      | 0     | 0,1   | 1,3   | 204,7                | 35,1   | 181,5 | 3,2    |             |                  |  |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| ""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ     | 200          | 1,8              | 4,1     | 13,5        | 98,5                          | 0,1      | 5,4   | 0,2   | 1,9   | 25,8                 | 20,7   | 46,9  | 0,8    | 129         | 1994             |  |
| ""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА           | 5            | 1,2              | 1       | 0           | 13,3                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 0                    | 0      | 0     | 0      | 288         | 2011             |  |
| ""ПЛОВ                         | 30/150       | 13,0             | 12,3    | 38,6        | 317,0                         | 0        | 1,3   | 0,2   | 3,5   | 22,2                 | 39,4   | 157,8 | 2,0    | 422         | 1994             |  |
| ""БУЛОЧКА РЖАНАЯ               | 30           | 4,3              | 4,5     | 20,2        | 137,9                         | 0        | 0     | 0     | 1,6   | 7,6                  | 9,1    | 41,5  | 0,5    | 3           | 2012             |  |
| ""ЧАЙ С САХАРОМ                | 200/15       | 0,2              | 0       | 15,0        | 60,5                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 13,1                 | 5,9    | 7,4   | 0,7    | 627         | 1994             |  |
| Итого за прием пищи:           | 630          | 20,5             | 21,9    | 87,3        | 627,2                         | 0,1      | 6,7   | 0,4   | 7,0   | 68,7                 | 75,1   | 253,6 | 4,0    |             |                  |  |
| Полдник                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| ""СОК в упаковке               | 200          | 1                | 0,2     | 20,2        | 86                            | 0        | 4     | 0     | 0     | 14                   | 8      | 14    | 2,8    | 389         | 2011             |  |
| Выпечное изделие               | 50           | 5,3              | 6,6     | 18,0        | 151,6                         | 0        | 0     | 0,1   | 1,5   | 17,8                 | 6,6    | 60,2  | 0,8    | 685,687     | 1994             |  |
| ФРУКТЫ                         | 100          | 1,1              | 0,4     | 15,3        | 69,8                          | 0        | 3     | 0     | 0     | 5,4                  | 28,4   | 18,9  | 0,5    | 338         | 2011             |  |
| Итого за прием пищи:           | 350          | 7,4              | 7,2     | 53,5        | 307,4                         | 0        | 7     | 0,1   | 1,5   | 37,2                 | 43,0   | 93,1  | 4,1    |             |                  |  |
| Всего за день:                 |              | 40,5             | 40,4    | 204,0       | 1340,9                        | 0,3      | 13,7  | 0,6   | 9,8   | 310,6                | 153,2  | 528,2 | 11,3   |             |                  |  |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |  |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|--------------|------------------|--|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |              |                  |  |
| Завтрак                            |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |  |
| ""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ             | 200/5        | 6,2              | 7,9     | 33,2         | 228,8                         | 0,1      | 0,5   | 0     | 0,7   | 118,0                | 34,0   | 138,0 | 0,8    | 149          | 1994             |  |
| ""ЧАЙ С САХАРОМ                    | 200/15       | 0,2              | 0       | 15,0         | 60,5                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 13,1                 | 5,9    | 7,4   | 0,7    | 627          | 1994             |  |
| ""БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ                 | 30           | 2,6              | 1,2     | 18,1         | 93,0                          | 0        | 0     | 0     | 0,1   | 6,2                  | 3,9    | 21,1  | 0,2    | 561          | 1973             |  |
| Итого за прием пищи:               | 450          | 9,0              | 9,1     | 66,3         | 382,3                         | 0,1      | 0,5   | 0     | 0,8   | 137,3                | 43,8   | 166,5 | 1,7    |              |                  |  |
| Обед                               |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |  |
| ""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ    | 200          | 2,3              | 4,2     | 16,2         | 111,8                         | 0,1      | 5,3   | 0,2   | 2,1   | 27,2                 | 19,4   | 47,2  | 1,0    | 139          | 1994             |  |
| ""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА               | 5            | 1,2              | 1       | 0            | 13,3                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 0                    | 0      | 0     | 0      | 288          | 2011             |  |
| ""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ              | 150/30       | 11,7             | 11,4    | 20,1         | 229,8                         | 0,1      | 10,1  | 0,2   | 2,9   | 27,0                 | 38,3   | 147,6 | 2,5    | 394          | 1994             |  |
| ""НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит. С | 200          | 0,1              | 0,1     | 25,6         | 104,2                         | 0        | 1     | 0     | 0,2   | 12,6                 | 3,7    | 2,4   | 0,5    | 1234         | 2002             |  |
| ""БУЛОЧКА РЖАНАЯ                   | 30           | 4,3              | 4,5     | 20,2         | 137,9                         | 0        | 0     | 0     | 1,6   | 7,6                  | 9,1    | 41,5  | 0,5    | 3            | 2012             |  |
| Итого за прием пищи:               | 615          | 19,6             | 21,2    | 82,1         | 597,0                         | 0,2      | 16,4  | 0,4   | 6,8   | 74,4                 | 70,5   | 238,7 | 4,5    |              |                  |  |
| Полдник                            |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |  |
| ""СОК в упаковке                   | 200          | 1                | 0,2     | 20,2         | 86                            | 0        | 4     | 0     | 0     | 14                   | 8      | 14    | 2,8    | 389          | 2011             |  |
| Кондитерское изделие               | 60           | 4,0              | 14,3    | 48,2         | 335,4                         | 0        | 1,9   | 0     | 0     | 20,5                 | 14,6   | 46,8  | 0,9    |              |                  |  |
| Итого за прием пищи:               | 260          | 5,0              | 14,5    | 68,4         | 421,4                         | 0        | 5,9   | 0     | 0     | 34,5                 | 22,6   | 60,8  | 3,7    |              |                  |  |
| Всего за день:                     |              | 33,6             | 44,8    | 216,8        | 1400,7                        | 0,3      | 22,8  | 0,4   | 7,6   | 246,2                | 136,9  | 466,0 | 9,9    |              |                  |  |



### 3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| ""ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА         | 90/20        | 17,4             | 12,1    | 24,9        | 283,0                         | 0        | 0,3   | 0,1   | 0,4   | 179,3                | 25,8   | 207,3 | 0,6    | 297         | 1994             |
| ""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 5,7                  | 3,9    | 19,5  | 0,3    | Сб.р.       | Сб.р.            |
| ""ЧАЙ С САХАРОМ                | 200/15       | 0,2              | 0       | 15,0        | 60,5                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 13,1                 | 5,9    | 7,4   | 0,7    | 627         | 1994             |
| Итого за прием пищи:           | 355          | 19,9             | 13,0    | 55,3        | 422,1                         | 0        | 0,3   | 0,1   | 0,4   | 198,1                | 35,6   | 234,2 | 1,6    |             |                  |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| ""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200          | 1,4              | 4,0     | 10,2        | 82,5                          | 0        | 6,4   | 0,2   | 1,8   | 39,7                 | 19,4   | 37,4  | 1,2    | 110         | 1994             |
| ""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА           | 5            | 1,2              | 1       | 0           | 13,3                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 0                    | 0      | 0     | 0      | 288         | 2011             |
| ""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ  | 150          | 5,5              | 4,9     | 35,2        | 207,0                         | 0,1      | 0     | 0     | 1,2   | 14,3                 | 7,7    | 42,1  | 0,9    | 469         | 1994             |
| ""КОТЛЕТА ОСОБАЯ               | 60           | 8,9              | 15,7    | 9,2         | 213,3                         | 0,1      | 0,2   | 0     | 1,9   | 16,6                 | 16,4   | 93,5  | 1,4    | 659         | 1983             |
| ""ЧАЙ С САХАРОМ                | 200/15       | 0,2              | 0       | 15,0        | 60,5                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 13,1                 | 5,9    | 7,4   | 0,7    | 627         | 1994             |
| ""БУЛОЧКА РЖАНАЯ               | 30           | 4,3              | 4,5     | 20,2        | 137,9                         | 0        | 0     | 0     | 1,6   | 7,6                  | 9,1    | 41,5  | 0,5    | 3           | 2012             |
| Итого за прием пищи:           | 660          | 21,5             | 30,1    | 89,8        | 714,5                         | 0,2      | 6,6   | 0,2   | 6,5   | 91,3                 | 58,5   | 221,9 | 4,7    |             |                  |
| Полдник                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| ""СОК в упаковке               | 200          | 1                | 0,2     | 20,2        | 86                            | 0        | 4     | 0     | 0     | 14                   | 8      | 14    | 2,8    | 389         | 2011             |
| Выпечное изделие               | 50           | 3,5              | 4,1     | 17,7        | 122,0                         | 0        | 2,2   | 0,1   | 1,0   | 26,5                 | 7,9    | 37,0  | 0,6    | 687,735     | 1994             |
| ФРУКТЫ                         | 100          | 1,1              | 0,4     | 15,3        | 69,8                          | 0        | 3     | 0     | 0     | 5,4                  | 28,4   | 18,9  | 0,5    | 338         | 2011             |
| Итого за прием пищи:           | 350          | 5,6              | 4,7     | 53,2        | 277,8                         | 0        | 9,2   | 0,1   | 1,0   | 45,9                 | 44,3   | 69,9  | 3,9    |             |                  |
| Всего за день:                 |              | 47,0             | 47,8    | 198,3       | 1414,4                        | 0,2      | 16,1  | 0,4   | 7,9   | 335,3                | 138,4  | 526,0 | 10,2   |             |                  |

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |             |                  |
| Завтрак                             |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| ""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ              | 200/5        | 7,3              | 8,2     | 35,6        | 245,8                         | 0,2      | 0,5   | 0     | 1,1   | 119,2                | 41,7   | 157,3 | 1,2    | стр.149     | 1994             |
| ""ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200/15       | 0,2              | 0       | 15,0        | 60,5                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 13,1                 | 5,9    | 7,4   | 0,7    | 627         | 1994             |
| ""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 5,7                  | 3,9    | 19,5  | 0,3    | Сб.р.       | Сб.р.            |
| Итого за прием пищи:                | 450          | 9,8              | 9,1     | 66,0        | 384,9                         | 0,2      | 0,5   | 0     | 1,1   | 138,0                | 51,5   | 184,2 | 2,2    |             |                  |
| Обед                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| ""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200          | 1,5              | 4,0     | 7,1         | 70,7                          | 0        | 9,8   | 0,2   | 1,8   | 39,0                 | 16,9   | 34,3  | 0,9    | 120         | 1994             |
| ""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА                | 5            | 1,2              | 1       | 0           | 13,3                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 0                    | 0      | 0     | 0      | 288         | 2011             |
| ""ЦЫПЛЕНОК ОТВАРНОЙ ПОРЦИОН         | 80           | 18,5             | 15,9    | 0,2         | 218,6                         | 0,1      | 0,9   | 0,1   | 0,3   | 18,4                 | 18,1   | 149,0 | 1,2    | 439         | 1994             |
| ""КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ        | 150          | 7,6              | 6,1     | 34,3        | 223,1                         | 0,2      | 0     | 0     | 4,2   | 21,4                 | 112,8  | 167,9 | 3,9    | 463         | 1994             |
| ""СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ             | 30           | 0,3              | 1,3     | 1,8         | 20,5                          | 0        | 0,2   | 0,1   | 0,3   | 6,9                  | 1,9    | 4,6   | 0      | 528         | 2006             |
| ""НАПИТОК с вит. С                  | 200          | 0,7              | 0,3     | 28,8        | 132,5                         | 0        | 80    | 0,2   | 0,8   | 19,3                 | 4,9    | 3,1   | 0,5    | 773         | 1994             |
| ""БУЛОЧКА РЖАНАЯ                    | 30           | 4,3              | 4,5     | 20,2        | 137,9                         | 0        | 0     | 0     | 1,6   | 7,6                  | 9,1    | 41,5  | 0,5    | 3           | 2012             |
| Итого за прием пищи:                | 695          | 34,1             | 33,1    | 92,4        | 816,6                         | 0,3      | 90,9  | 0,6   | 9,0   | 112,6                | 163,7  | 400,4 | 7,0    |             |                  |
| Полдник                             |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| ""СОК в упаковке                    | 200          | 1                | 0,2     | 20,2        | 86                            | 0        | 4     | 0     | 0     | 14                   | 8      | 14    | 2,8    | 389         | 2011             |
| Кондитерское изделие                | 60           | 3,2              | 11,3    | 35,4        | 256,5                         | 0        | 0     | 0,1   | 0,9   | 44,4                 | 7,3    | 58,0  | 0,5    | 36          | 2012             |
| Итого за прием пищи:                | 260          | 4,2              | 11,5    | 55,6        | 342,5                         | 0        | 4     | 0,1   | 0,9   | 58,4                 | 15,3   | 72,0  | 3,3    |             |                  |
| Всего за день:                      |              | 48,1             | 53,7    | 214,0       | 1544,0                        | 0,5      | 95,4  | 0,7   | 11,0  | 309,0                | 230,5  | 656,6 | 12,5   |             |                  |



5 день

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |  |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|--------------|------------------|--|
|                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |              |                  |  |
| Завтрак                                 |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |  |
| ""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                   | 150/30       | 11,7             | 10,8    | 20,1         | 224,6                         | 0,1      | 10,1  | 0,2   | 2,6   | 28,3                 | 38,6   | 147,6 | 2,5    | 394          | 1994             |  |
| ""ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 30           | 2                | 0,4     | 11,9         | 59,4                          | 0,1      | 0     | 0     | 0     | 8,7                  | 14,1   | 45    | 1,2    | Сб.р.        | Сб.р.            |  |
| ""ЧАЙ С САХАРОМ                         | 200/15       | 0,2              | 0       | 15,0         | 60,5                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 13,1                 | 5,9    | 7,4   | 0,7    | 627          | 1994             |  |
| Итого за прием пищи:                    | 425          | 13,9             | 11,2    | 47,0         | 344,5                         | 0,2      | 10,1  | 0,2   | 2,6   | 50,1                 | 58,6   | 200,0 | 4,4    |              |                  |  |
| Обед                                    |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |  |
| ""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 200/20       | 2,4              | 4,8     | 15,6         | 114,1                         | 0,1      | 7,7   | 0,2   | 2,0   | 28,5                 | 24,5   | 63,6  | 1,2    | 60           | 1994             |  |
| ""КОТЛЕТА ОСОБАЯ                        | 60           | 8,9              | 15,7    | 9,2          | 213,3                         | 0,1      | 0,2   | 0     | 1,9   | 16,6                 | 16,4   | 93,5  | 1,4    | 268          | 2011             |  |
| ""РАГУ ОВОЩНОЕ                          | 150          | 2,7              | 6,1     | 19,2         | 144,8                         | 0,1      | 14,8  | 0,3   | 2,7   | 40,7                 | 32,5   | 71,0  | 1,5    | 344          | 2011             |  |
| ""БУЛОЧКА РЖАНАЯ                        | 30           | 4,3              | 4,5     | 20,2         | 137,9                         | 0        | 0     | 0     | 1,6   | 7,6                  | 9,1    | 41,5  | 0,5    | 3            | 2012             |  |
| ""ЧАЙ С САХАРОМ                         | 200/15       | 0,2              | 0       | 15,0         | 60,5                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 13,1                 | 5,9    | 7,4   | 0,7    | 627          | 1994             |  |
| Итого за прием пищи:                    | 675          | 18,5             | 31,1    | 79,2         | 670,6                         | 0,3      | 22,7  | 0,5   | 8,2   | 106,5                | 88,4   | 277,0 | 5,3    |              |                  |  |
| Полдник                                 |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |  |
| ""СОК в упаковке                        | 200          | 1                | 0,2     | 20,2         | 86                            | 0        | 4     | 0     | 0     | 14                   | 8      | 14    | 2,8    | 389          | 2011             |  |
| Выпечное изделие                        | 60           | 6,3              | 7,8     | 20,4         | 176,3                         | 0        | 0     | 0     | 2,3   | 32,9                 | 7,9    | 59,6  | 0,3    | 1092         | 1983             |  |
| Итого за прием пищи:                    | 260          | 7,3              | 8,0     | 40,6         | 262,3                         | 0        | 4     | 0     | 2,3   | 46,9                 | 15,9   | 73,6  | 3,1    |              |                  |  |
| Всего за день:                          |              | 39,7             | 50,3    | 166,8        | 1277,4                        | 0,5      | 36,8  | 0,7   | 13,1  | 203,5                | 162,9  | 550,6 | 12,8   |              |                  |  |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |  |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|--------------|------------------|--|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |              |                  |  |
| Завтрак                            |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |  |
| ""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ             | 200/5        | 6,2              | 7,9     | 33,2         | 228,8                         | 0,1      | 0,5   | 0     | 0,7   | 118,0                | 34,0   | 138,0 | 0,8    | 149          | 1994             |  |
| ""ЧАЙ С САХАРОМ                    | 200/15       | 0,2              | 0       | 15,0         | 60,5                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 13,1                 | 5,9    | 7,4   | 0,7    | 627          | 1994             |  |
| ""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4         | 78,6                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 5,7                  | 3,9    | 19,5  | 0,3    | Сб.р.        | Сб.р.            |  |
| Итого за прием пищи:               | 450          | 8,7              | 8,8     | 63,6         | 367,9                         | 0,1      | 0,5   | 0     | 0,7   | 136,8                | 43,8   | 164,9 | 1,8    |              |                  |  |
| Обед                               |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |  |
| ""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ         | 200          | 2,4              | 4,8     | 15,6         | 114,1                         | 0,1      | 7,7   | 0,2   | 2,0   | 28,5                 | 24,5   | 63,6  | 1,2    | 60           | 1994             |  |
| ""РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 50/50        | 10,7             | 4,4     | 4,6          | 101,2                         | 0,1      | 1,7   | 0,3   | 0,8   | 30,6                 | 27,0   | 140,9 | 0,7    | 309          | 1994             |  |
| ""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                | 150          | 3,2              | 5,5     | 21,4         | 147,7                         | 0,2      | 10,3  | 0     | 0,2   | 41,5                 | 29,5   | 85,9  | 1,2    | 472          | 2006             |  |
| ""БУЛОЧКА РЖАНАЯ                   | 30           | 4,3              | 4,5     | 20,2         | 137,9                         | 0        | 0     | 0     | 1,6   | 7,6                  | 9,1    | 41,5  | 0,5    | 3            | 2012             |  |
| ""КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА с вит. С         | 200          | 0,5              | 0,1     | 27,4         | 112,6                         | 0        | 0     | 0     | 0     | 14,7                 | 7,6    | 23,2  | 0,5    | 588          | 1994             |  |
| Итого за прием пищи:               | 680          | 21,1             | 19,3    | 89,2         | 613,5                         | 0,4      | 19,7  | 0,5   | 4,6   | 122,9                | 97,7   | 355,1 | 4,1    |              |                  |  |
| Полдник                            |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |  |
| ""СОК в упаковке                   | 200          | 1                | 0,2     | 20,2         | 86                            | 0        | 4     | 0     | 0     | 14                   | 8      | 14    | 2,8    | 389          | 2011             |  |
| Выпечное пирожное                  | 50           | 6,0              | 13,1    | 38,7         | 297,9                         | 0,1      | 0,1   | 0     | 0,2   | 98,4                 | 14,9   | 97,1  | 0,5    | 24           | 2012             |  |
| Итого за прием пищи:               | 250          | 7,0              | 13,3    | 58,9         | 383,9                         | 0,1      | 4,1   | 0     | 0,2   | 112,4                | 22,9   | 111,1 | 3,3    |              |                  |  |
| Всего за день:                     |              |                  | 36,8    | 41,4         | 211,7                         | 1365,3   | 0,6   | 24,3  | 0,5   | 5,5                  | 372,1  | 164,4 | 631,1  | 9,2          |                  |  |