

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

общеобразовательного учреждения № 61



*И.И. Мещеряков*

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель

ООО «Комбинат социального питания»



*С.К. Кондрев*

**ПРИМЕРНОЕ /цикличное/ МЕНЮ для учащихся общеобразовательных учреждений**

**Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска**

**/возрастная группа с 7 до 11 лет /на 2024-2025 учебный год**



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	А,мг	D	В1,мг	В2	С,мг		

**Завтрак**

**Вторник**

302	Каша пшеница Молочная с маслом сливочным	200	8,05	6,71	41,41	256,08	130	194	22,8	2,8	31	117	48	178	1,3	21,1	0,13	0,18	0,14	0,5
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	38,6	184	9	1,8	20	58,5	6,65	41,9	0,1	10	0	0,02	0,13	0,26
	Фрукты свежие	1шт	1,13	0,42	13,54	59,37	31,2	334	2,4	0,4	9,6	39,6	15,1	26,6	2,3	0	0	0,17	0,02	31,7
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	150	27,9	0,96	1,8	4,4	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>550</b>	<b>13,76</b>	<b>9,18</b>	<b>81,10</b>	<b>455,73</b>	<b>350</b>	<b>739</b>	<b>35,2</b>	<b>6,7</b>	<b>65</b>	<b>215</b>	<b>69,7</b>	<b>247</b>	<b>3,7</b>	<b>31,1</b>	<b>0,13</b>	<b>0,37</b>	<b>0,3</b>	<b>32,4</b>

**Обед**

	*Овощная нарезка "Ассорти"	60	0,65	5,94	2,72	65,70	4,8	146	1,6	0,2	9,4	15,7	8,86	17,6	0,4	0	0	0,02	0,02	14,1
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,41	4,05	11,75	84,96	19,4	320	5,21	0,4	27	27,5	18	36,7	0,9	0	0	0,04	0,04	6,4
492	Плов с птицыей	230	16,65	24,09	51,93	490,17	0	0	0	0	27,4	50,8	217	2	41,1	2	0,09	0,09	1,51	
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,1	4,4	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>740</b>	<b>22,33</b>	<b>34,83</b>	<b>106,33</b>	<b>812,48</b>	<b>235</b>	<b>685</b>	<b>9,91</b>	<b>3,5</b>	<b>53</b>	<b>178</b>	<b>158</b>	<b>417</b>	<b>7</b>	<b>41,1</b>	<b>3,26</b>	<b>0,36</b>	<b>0,4</b>	<b>45,2</b>

**Полдник**

Фирм	Компот из свежих яблок и апельсина	200	0,37	0,12	23,98	93,61	1,06	114	0,45	0	5	14,5	5,23	9,02	0,5	0	0	0,04	0,02	10,1
Фирм	Эчпочмак	100	8,62	7,19	34,79	236,92	310	237	44,2	2,6	33	20,9	16,8	89,9	1,2	2,4	0,02	0,09	0,07	2,31
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>300</b>	<b>8,99</b>	<b>7,31</b>	<b>58,77</b>	<b>330,53</b>	<b>311</b>	<b>351</b>	<b>44,7</b>	<b>2,7</b>	<b>38</b>	<b>35,4</b>	<b>22</b>	<b>98,9</b>	<b>1,8</b>	<b>2,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>	<b>0,09</b>	<b>12,4</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45,08</b>	<b>51,32</b>	<b>246,2</b>	<b>1598,74</b>	<b>896</b>	<b>1775</b>	<b>89,7</b>	<b>13</b>	<b>156</b>	<b>428</b>	<b>250</b>	<b>762</b>	<b>12</b>	<b>74,6</b>	<b>3,41</b>	<b>0,86</b>	<b>0,79</b>	<b>90</b>

	Примечание* Замена по сезонно																			
	Консервированные продукты (кукуруза)																			
101	консервированная, икра кабачковая...	60	1,30	0,24	6,88	34,54	182	0	0	0	0	0	0	26,1	0	0	0	0,02	1,15	

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины																				
		всего	всего	всего	всего			Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг																		
<b>Завтрак</b>																																							
Фирм	*Салат из моркови с яблоками	50	0,56	2,05	5,76	41,42	10,7	106	2	0,1	20	14,1	14,2	21,3	0,6	701	0	0,05		0,03	11,3																		
366	Запеканка из творога	150	26,55	18,60	24,93	375,62	149	156	13,7	39	52	222	34,5	290	0,9	119	0,14	0,07		2,31	0,36																		
686	Молоко стуженное	30	2,05	2,42	15,82	90,48	39	110	2,1	0,9	11	82,9	9,18	55,9	0,1	12	0	0,01		0,1	0,15																		
-	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,16	40,11	2,13	30,2	0	0	0,4	74,9	50,3	57,6	1	1,08	0	0		2,02	13,2																		
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	250	46,5	1,6	3	7,3	0	0	0	0	0	0	0		2,02	0																		
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>487</b>	<b>32,57</b>	<b>23,42</b>	<b>80,12</b>	<b>659,58</b>	<b>450</b>	<b>448</b>	<b>19,4</b>	<b>43</b>	<b>90</b>	<b>394</b>	<b>108</b>	<b>425</b>	<b>2,6</b>	<b>833</b>	<b>0,14</b>	<b>0,13</b>		<b>1,48</b>	<b>25</b>																		
	<b>Обед</b>																																						
Фирм	Салат из свежкы с сыром	60	3,16	8,13	5,13	103,72	145	163	3,64	2,5	10	105	14,8	76,8	0,8	22,1	0,14	0,01		0,07	1,12																		
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	4,07	8,28	72,66	5,79	225	2,94	0,2	19	25,6	15,4	33,2	0,6	0	0	0,04		0,23	9,61																		
Фирм	Фрикадельки " Школьные " тушеные в соусе 60/30	90	8,89	7,66	7,57	134,41	66,1	174	11,2	1,9	28	16,9	13,3	89,8	1,3	15,3	0,76	0,06		0,12	0,29																		
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,51	4,57	34,61	201,11	149	53,8	20,8	0,1	12	12,2	7,72	42,5	0,8	29,5	0,09	0,06		0,18	0																		
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	0,08	0,25	0	0	0	107	71,8	85,8	1,7	0	0,5	0,07		0,14	12,9																		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09		0,14	0																		
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>750</b>	<b>23,20</b>	<b>25,08</b>	<b>99,20</b>	<b>694,25</b>	<b>569</b>	<b>734</b>	<b>40,7</b>	<b>7,4</b>	<b>81</b>	<b>283</b>	<b>146</b>	<b>405</b>	<b>7</b>	<b>66,8</b>	<b>1,49</b>	<b>0,33</b>		<b>0,26</b>	<b>23,9</b>																		
	<b>Подлник</b>																																						
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	4	490	0	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0,02		0,18	4																		
738	Пирожок с фруктовой начинкой ( повидлом)	100	5,70	2,09	57,30	265,63	13,7	127	2,93	3,3	15	16,2	10,2	49,6	1	3	0,07	0,07		0,15	0,07																		
	<b>Итого за 'Подлник'</b>	<b>300</b>	<b>6,70</b>	<b>2,29</b>	<b>77,90</b>	<b>352,11</b>	<b>17,7</b>	<b>617</b>	<b>2,93</b>	<b>3,3</b>	<b>15</b>	<b>30,2</b>	<b>18,2</b>	<b>63,6</b>	<b>3,8</b>	<b>3</b>	<b>0,07</b>	<b>0,09</b>		<b>0,3</b>	<b>4,07</b>																		
	<b>Итого за день</b>	<b>62,47</b>	<b>50,79</b>	<b>257,22</b>	<b>1705,94</b>	<b>1037</b>	<b>1799</b>	<b>63,1</b>	<b>53</b>	<b>186</b>	<b>707</b>	<b>272</b>	<b>894</b>	<b>13</b>	<b>903</b>	<b>1,7</b>	<b>0,55</b>	<b>0,17</b>		<b>5,3</b>	<b>53</b>																		
	Примечание* Замена по сезонно																																						
	Фруктовая нарезка ( апельсин)	50	0,47	0,20	6,08	26,52	10,7	106	2	0,1	20	18,4	7,1	12,5	1,1	0	0	0,1		0,13	32,3																		

№	Наименование Блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры , г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг		
<b>Завтрак</b>																								
302	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	8,48	8,25	40,22	262,74	45,9	244	11,6	13	40	134	62,5	230	1,8	27,2	0,13	0,2	0,16	0,51				
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	0,24	25,2	0	0	0	58,5	6,65	41,9	0,1	10	0	0,02	0	0,26				
	Лепешка с сыром	100	10,06	6,57	52,41	308,31	99,5	87,3	2,22	6,3	17	100	15	118	0,9	13,8	0,23	0,1	0,07	0,03				
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0				
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>520</b>	<b>22,46</b>	<b>16,80</b>	<b>114,09</b>	<b>688,93</b>	<b>245</b>	<b>375</b>	<b>14,5</b>	<b>21</b>	<b>60</b>	<b>293</b>	<b>84,1</b>	<b>389</b>	<b>2,8</b>	<b>51</b>	<b>0,36</b>	<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>0,8</b>				
<b>Обед</b>																								
101	Кукуруза порционная	60	1,30	0,24	6,88	34,54	182	0	0	0	0	0	26,1	0	0	0	0	0,02	1,15					
135	Суп из овощей	200	1,47	4,12	10,08	80,82	613	390	86,4	0,4	31	76,3	53,8	81,3	1,4	0	0	0,1	0,08	15,8				
436	Жаркое по-домашнему 50/180	230	17,23	19,57	27,92	354,18	0	0	0	0	0	30,8	51,8	233	3,6	0	0	0,21	0,2	31,5				
634	Компот из свежих яблод	200	0,29	0,12	18,18	70,94	8,23	101	0,9	0,1	4,4	10,9	8,84	9,21	0,4	0	0,07	0,01	0,1	24				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0				
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>740</b>	<b>23,52</b>	<b>24,64</b>	<b>83,49</b>	<b>635,24</b>	<b>1007</b>	<b>609</b>	<b>89,5</b>	<b>3,3</b>	<b>47</b>	<b>135</b>	<b>137</b>	<b>427</b>	<b>7,3</b>	<b>0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,41</b>	<b>0,44</b>	<b>72,4</b>				
<b>Полдник</b>																								
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,16	40,11	2,13	30,2	0	0	0,4	74,9	50,3	57,6	1	1,08	0	0	0,02	13,2				
738	Пирожок с зеленым луком яйцом	100	6,00	3,47	37,88	205,25	213	148	31,7	11	44	39,2	12,9	54,8	0,9	9,97	0,7	0,07	0,16	3,67				
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>307</b>	<b>6,10</b>	<b>3,49</b>	<b>48,04</b>	<b>245,36</b>	<b>215</b>	<b>178</b>	<b>31,7</b>	<b>11</b>	<b>44</b>	<b>114</b>	<b>63,2</b>	<b>112</b>	<b>2</b>	<b>11,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>16,8</b>				
	<b>Итого за день</b>		<b>52,08</b>	<b>44,93</b>	<b>245,62</b>	<b>1569,53</b>	<b>1467</b>	<b>1162</b>	<b>136</b>	<b>35</b>	<b>151</b>	<b>542</b>	<b>285</b>	<b>929</b>	<b>12</b>	<b>62,1</b>	<b>1,13</b>	<b>0,8</b>	<b>0,86</b>	<b>90,1</b>				

№	Наименование Блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры , г		Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины																			
			всего	всего	всего	всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг																	
Пятница																				Завтрак					Обед					Итого за 'Завтрак'					Итого за 'Обед'				
340	Омлет натуральный	150	14,41	17,94	1,83	226,16	250	180	41,7	26	63	83,4	15,2	205	2,6	302	2,18	0,07	0,41	0,14																			
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12																			
-	Фрукты свежие	1шт	1,95	0,65	29,51	124,15	40,3	452	0,07	1,3	2,9	10,4	54,6	36,4	0,8	0	0	0,05	0,07	13																			
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	250	46,5	1,6	3	7,3	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0																			
Итого за 'Завтрак'		530	19,71	18,93	64,60	499,75	541	730	43,3	30	73	166	119	297	4,4	302	2,18	0,17	0,52	25,1																			
Подник																				Итого за 'Обед'					Итого за день					Итого за 'Подник'									
511	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,67	3,36	38,63	200,01	153	46,6	20,8	7,2	27	48,1	52,6	106	1,1	16	0,09	0,06	0,02	6,6																			
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,2	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2																			
-	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0																			
Итого за 'Обед'		750	23,30	21,44	109,56	710,52	549	1140	131	32	556	177	158	454	6,3	28,4	1,86	0,45	0,34	27																			
Подник																				Итого за день					Итого за 'Подник'														
733	Оладьи Домашние с маслом сливочным	150	9,50	12,38	57,72	379,45	63,5	179	12,5	6	33	19,8	12,5	74,2	1	39,6	0,13	0,11	0,14	0																			
-	Ряженка	150	4,40	3,80	6,30	76,40	75	219	13,5	1,5	30	186	21	138	0,2	33	0	0,03	0,2	0,45																			
Итого за 'Подник'		300	13,90	16,18	64,02	455,85	139	398	26	7,5	63	206	33,5	212	1,2	72,6	0,13	0,14	0,34	0,45																			
Итого за день		300	56,91	56,55	238,18	1666,11	1228	2268	201	69	692	549	311	964	12	403	4,17	0,76	1,2	52,6																			
Примечание* Замена по сезонно																																							
Отурец соленый (консервированный)		60	0,66	0,12	3,06	15,26	399	90	0	0,2	2,1	8,24	11,8	15,3	0,5	0	0	0,04	0,02	14,7																			

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	А.мг.	D	В1,мг	В2	С,мг		
<b>Завтрак</b>																								
<b>Суббота</b>																								
	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,5	3	0	0,1	0,3	1,2	0	1,9	0	59	0,1	0	0,01	0				
3	Сыр порционно	15	3,87	3,91	0,00	51,54	122	13,5	0	2,2	0	147	8,09	88,2	0,1	30,9	0,14	0	0,05	0,1				
302	Каша манная молочная с маслом сливочным	220	8,11	7,31	43,92	271,85	156	189	25,7	2,2	32	145	23,5	135	0,6	52,3	0,08	0,1	0,16	0,59				
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	50	220	11,7	2,3	38	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52				
-	Хлеб пшеничный	55	3,64	0,36	25,80	123,15	274	51,2	1,76	3,3	8	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0,02				
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>500</b>	<b>19,31</b>	<b>23,17</b>	<b>84,82</b>	<b>621,55</b>	<b>603</b>	<b>477</b>	<b>39,1</b>	<b>10</b>	<b>78</b>	<b>403</b>	<b>58,5</b>	<b>326</b>	<b>1,6</b>	<b>154</b>	<b>0,32</b>	<b>0,13</b>	<b>0,78</b>	<b>1,23</b>				
<b>Обед</b>																								
374	Рыба, тушеная в томате с овощами (40/20)	60	7,08	3,62	4,51	77,38	193	301	115	14	475	18	24	88,7	0,5	3,84	1,33	0,05	0,11	3,23				
132	Рассольник "Ленинградский"	200	1,79	4,22	14,39	101,21	197	335	16,6	0,8	28	15,1	19,8	53,7	0,8	0	0	0,07	0,05	5,36				
Фирм	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами	90	15,15	13,56	12,97	234,42	185	343	20,5	5	53	98,5	23,1	172	1,8	11,5	1,58	0,06	0,25	0,47				
508	Каша гречневая расщипанная с маслом сливочным	150	8,32	7,33	42,27	257,55	192	102	2,61	1,4	16	51,5	149	216	4,7	30	0,07	0,23	0,02	3,15				
705	Напиток шиповника	200	0,65	0,27	20,01	76,84	1,69	8,35	0	0	0	11,1	3,06	3,06	0,6	0	0	0,01	0,05	40				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0				
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>750</b>	<b>36,22</b>	<b>29,59</b>	<b>114,58</b>	<b>842,15</b>	<b>799</b>	<b>1207</b>	<b>157</b>	<b>24</b>	<b>585</b>	<b>211</b>	<b>242</b>	<b>611</b>	<b>10</b>	<b>45,4</b>	<b>2,98</b>	<b>0,51</b>	<b>0,52</b>	<b>52,2</b>				
<b>Полдник</b>																								
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,1	4,4	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2				
Фирм	Эчпочмак	100	8,62	7,19	34,79	236,92	310	237	44,2	2,6	33	20,9	16,8	89,9	1,2	2,4	0,02	0,09	0,07	2,31				
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>300</b>	<b>9,01</b>	<b>7,35</b>	<b>54,29</b>	<b>313,82</b>	<b>318</b>	<b>338</b>	<b>45,1</b>	<b>2,7</b>	<b>37</b>	<b>111</b>	<b>74,2</b>	<b>158</b>	<b>3,2</b>	<b>2,4</b>	<b>1,28</b>	<b>0,21</b>	<b>0,28</b>	<b>25,5</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>64,54</b>	<b>60,11</b>	<b>253,69</b>	<b>1777,51</b>	<b>1720</b>	<b>2023</b>	<b>241</b>	<b>37</b>	<b>701</b>	<b>726</b>	<b>375</b>	<b>1095</b>	<b>15</b>	<b>202</b>	<b>4,58</b>	<b>0,85</b>	<b>1,58</b>	<b>78,9</b>				

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг		

2 недели  
Понедельник

Завтрак

Фирм	Салат- коктейль фруктовый	100	0,93	0,29	14,06	59,46	19,6	239	2	0,4	13	35,1	13,5	23,8	1,2	0	0	0,12	0,03	61,7
Пром	Блины со ступенным молоком 150/50	200	16,50	13,70	87,50	535,50	111	431	15,3	8,6	56	273	44,4	274	1,3	44	0	0,23	0,38	2,01
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>500</b>	<b>17,47</b>	<b>14,00</b>	<b>111,37</b>	<b>632,45</b>	<b>132</b>	<b>721</b>	<b>17,3</b>	<b>9</b>	<b>68</b>	<b>380</b>	<b>107</b>	<b>354</b>	<b>3,6</b>	<b>44,1</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,43</b>	<b>75,8</b>

Обед

20/1	Салат из свежлы с растительным маслом	60	0,49	2,97	3,23	39,68	260	173	28,2	0,4	12	11,6	6,87	13,5	0,4	0	0	0	0,02	0,69
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	4,07	8,28	72,66	5,79	225	2,94	0,2	19	25,6	15,4	33,2	0,6	0	0	0,04	0,03	9,61
487	Птица порционная запеченная	90	21,16	15,11	1,03	224,07	0	0	0	0	0	19,3	19,9	145	1,4	25	0	0,06	0,07	0,98
516	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,51	4,57	34,61	201,11	149	53,8	20,8	0,1	12	12,2	7,72	42,5	0,8	29,5	0,09	0,06	0,02	0
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	0,08	0,25	0	0	0	107	71,8	85,8	1,7	0	0,5	0,07	0,08	12,9
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>760</b>	<b>32,80</b>	<b>27,37</b>	<b>90,76</b>	<b>719,87</b>	<b>618</b>	<b>570</b>	<b>54,1</b>	<b>3,4</b>	<b>55</b>	<b>192</b>	<b>145</b>	<b>397</b>	<b>6,8</b>	<b>54,5</b>	<b>0,59</b>	<b>0,32</b>	<b>0,26</b>	<b>24,2</b>

Полдник

Фирм	Компот из свежих яблок и апельсина	200	0,37	0,12	23,98	93,61	1,06	114	0,45	0	5	14,5	5,23	9,02	0,5	0	0	0,04	0,02	10,1
738	Пирожок с мясом	100	12,69	8,46	37,29	275,03	104	240	12,4	4,1	34	16,8	15,7	110	1,6	3	0,04	0,08	0,09	0,05
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>300</b>	<b>13,06</b>	<b>8,58</b>	<b>61,27</b>	<b>368,64</b>	<b>105</b>	<b>354</b>	<b>12,8</b>	<b>4,2</b>	<b>39</b>	<b>31,2</b>	<b>20,9</b>	<b>119</b>	<b>2,1</b>	<b>3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>10,1</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>63,33</b>	<b>49,95</b>	<b>263,4</b>	<b>1720,96</b>	<b>855</b>	<b>1645</b>	<b>84,2</b>	<b>17</b>	<b>162</b>	<b>604</b>	<b>273</b>	<b>870</b>	<b>12</b>	<b>102</b>	<b>0,63</b>	<b>0,84</b>	<b>0,8</b>	<b>110</b>



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры , г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг		
<b>Завтрак</b>																								
302	Каша пшеница Молочная с маслом сливочным	200	8,05	6,71	41,41	256,08	130	194	22,8	2,8	31	117	48	178	1,3	21,1	0,13	0,18	0,14	0,5				
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	0,24	25,2	0	0	0	58,5	6,65	41,9	0,1	10	0	0,02	0	0,26				
740	Шаншижка наливная	80	6,76	2,57	42,77	219,50	203	77,6	21,5	5	15	20,6	10,6	73,5	1	32,8	0,16	0,1	0,08	0,01				
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0				
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>500</b>	<b>18,73</b>	<b>11,26</b>	<b>105,64</b>	<b>593,46</b>	<b>433</b>	<b>315</b>	<b>44,9</b>	<b>9</b>	<b>50</b>	<b>196</b>	<b>65,2</b>	<b>293</b>	<b>2,4</b>	<b>63,9</b>	<b>0,29</b>	<b>0,3</b>	<b>0,23</b>	<b>0,77</b>				
<b>Обед</b>																								
	*Овощная нарезка	60	0,60	0,10	1,90	11,00	3,98	146	1,59	0,2	16	10,9	10	20	0,4	0	0	0,03	0,03	10,3				
	Свекольник	250	1,92	4,63	14,76	104,38	376	255	4,54	0,5	23	26,4	23,5	53	1,2	0	0,05	0,06	0,04	6,74				
	Пельмени " Детские " отварные с маслом сливочным	150/5	24,11	26,45	46,50	519,50	300	393	49	7,1	82	107	34,3	248	3,9	45,5	1,31	0,27	0,25	3,73				
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0				
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>715</b>	<b>29,90</b>	<b>31,78</b>	<b>93,40</b>	<b>767,12</b>	<b>885</b>	<b>963</b>	<b>57,3</b>	<b>11</b>	<b>132</b>	<b>234</b>	<b>140</b>	<b>454</b>	<b>8,4</b>	<b>45,6</b>	<b>1,36</b>	<b>0,5</b>	<b>0,38</b>	<b>32,8</b>				
<b>Полдник</b>																								
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,1	4,4	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2				
	Эчпочмак	100	8,62	7,19	34,79	236,92	310	237	44,2	2,6	33	20,9	16,8	89,9	1,2	2,4	0,02	0,09	0,07	2,31				
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>300</b>	<b>9,01</b>	<b>7,35</b>	<b>54,29</b>	<b>313,82</b>	<b>318</b>	<b>338</b>	<b>45,1</b>	<b>2,7</b>	<b>37</b>	<b>111</b>	<b>74,2</b>	<b>158</b>	<b>3,2</b>	<b>2,4</b>	<b>1,28</b>	<b>0,21</b>	<b>0,28</b>	<b>25,5</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>57,64</b>	<b>50,39</b>	<b>253,33</b>	<b>1674,4</b>	<b>1636</b>	<b>1616</b>	<b>147,4</b>	<b>22,3</b>	<b>219</b>	<b>541</b>	<b>280</b>	<b>906</b>	<b>14</b>	<b>112</b>	<b>2,93</b>	<b>1,01</b>	<b>0,89</b>	<b>59</b>				
<b>Примечание* Замена по сезону</b>																								
101	Зеленый горошек	60	1,82	0,12	6,7	29,38	0,91	142	0,76	1,7	4,5	11,8	12,3	36,5	0,4	0	0	0,06	0,09	5,88				

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			всего	г	всего	г			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	А,мг	В1,мг	В2	С,мг			
<b>Завтрак</b>																								
366	Запеканка из творога	150	26,55	18,60	24,93	375,62	149	156	13,7	39	52	222	34,5	290	0,9	119	0,14	0,07	0,31	0,36				
	Молоко стуженное	30	2,05	2,42	15,82	90,48	39	110	2,1	0,9	11	82,9	9,18	55,9	0,1	12	0	0,01	0,1	0,15				
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	50	220	11,7	2,3	38	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52				
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0				
	Фрукты свежие	шт	1,13	0,42	13,54	59,37	31,2	334	2,4	0,4	9,6	39,6	15,1	26,6	2,3	0	0	0,17	0,02	31,7				
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>520</b>	<b>34,69</b>	<b>24,91</b>	<b>78,69</b>	<b>670,51</b>	<b>369</b>	<b>838</b>	<b>30,6</b>	<b>43</b>	<b>113</b>	<b>454</b>	<b>85,8</b>	<b>473</b>	<b>4,2</b>	<b>143</b>	<b>0,14</b>	<b>0,28</b>	<b>0,6</b>	<b>32,7</b>				
	<b>Обед</b>																							
	*Закуска овощная	60	0,92	2,99	6,33	53,31	3,98	146	1,59	0,2	16	28,9	8,6	16,1	0,4	0	0	0,02	0,03	3,45				
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	5,05	4,50	20,03	135,81	8,87	340	3,71	2	28	35,7	34,1	92,9	1,8	0	0	0,19	0,06	4,28				
	Напиток "Летские"	90	16,88	16,01	11,99	259,31	245	230	13,5	5,4	111	28,3	20,5	148	1,4	31,7	1,1	0,09	0,15	0,72				
512	Рис с овощами с маслом сливочным	150	3,67	4,64	33,44	190,19	240	93,2	21,6	4,6	31	5,1	17,2	51,4	0,4	29,5	0	0,02	0,02	0				
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,16	40,11	2,13	30,2	0	0	0,4	74,9	50,3	57,6	1	1,08	0	0	0,02	13,2				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0				
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>757</b>	<b>29,85</b>	<b>28,75</b>	<b>102,38</b>	<b>773,49</b>	<b>703</b>	<b>956</b>	<b>42,6</b>	<b>15</b>	<b>198</b>	<b>190</b>	<b>154</b>	<b>444</b>	<b>6,9</b>	<b>62,3</b>	<b>1,1</b>	<b>0,41</b>	<b>0,32</b>	<b>21,6</b>				
	<b>Полдник</b>																							
	Компот из свежих яблок и лимонов	200	0,55	0,19	33,44	131,80	5,97	74	0,51	0,1	5,2	20,5	7,31	12,9	1,1	0	0	0,08	0,01	14,9				
738	Пирожок с фруктовой начинкой (повидлом)	100	5,70	2,09	57,30	265,63	13,7	127	2,93	3,3	15	16,2	10,2	49,6	1	3	0,07	0,07	0,05	0,07				
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>300</b>	<b>6,25</b>	<b>2,28</b>	<b>90,74</b>	<b>397,43</b>	<b>19,7</b>	<b>201</b>	<b>3,44</b>	<b>3,4</b>	<b>20</b>	<b>36,7</b>	<b>17,5</b>	<b>62,5</b>	<b>2,1</b>	<b>3</b>	<b>0,07</b>	<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>15</b>				
	<b>Итого за день</b>		<b>70,79</b>	<b>55,94</b>	<b>271,81</b>	<b>1841,43</b>	<b>1091</b>	<b>1994</b>	<b>76,6</b>	<b>62</b>	<b>331</b>	<b>681</b>	<b>257</b>	<b>980</b>	<b>13</b>	<b>208</b>	<b>1,31</b>	<b>0,84</b>	<b>0,98</b>	<b>69,3</b>				
	<b>Примечание*</b> Замена по сезону																							
20/1	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,49	2,97	3,23	39,68	260	173	28,2	0,4	12	11,6	6,87	13,5	0,4	0	0	0	0,02	0,69				

№	Наименование Блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры , г всего	Углево- ды, г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины			
							Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
<b>Завтрак Четверг</b>																					
Фирм	*Морковь в нарезке	60	0,77	0,06	5,47	22,39	12,6	120	3	0,1	33	15,9	22,3	32,3	0,4	1200	0	0,04	0,03	2,94	
Фирм	Тэфтели " Детские" с овощами тушеные	60	7,39	8,56	9,58	143,17	185	209	30,3	2	38	11,2	13,5	82,9	1,1	0	0,74	0,04	0,06	0,98	
685	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,51	4,57	34,61	201,11	149	53,8	20,8	0,1	12	12,2	7,72	42,5	0,8	29,5	0,09	0,06	0,02	0	
-	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12	
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	200	37,2	1,28	2,4	5,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>510</b>	<b>16,35</b>	<b>13,46</b>	<b>78,23</b>	<b>493,71</b>	<b>548</b>	<b>470</b>	<b>55,3</b>	<b>4,5</b>	<b>89</b>	<b>111</b>	<b>93</b>	<b>214</b>	<b>3,3</b>	<b>1230</b>	<b>0,83</b>	<b>0,19</b>	<b>0,13</b>	<b>15,9</b>	
<b>Обед</b>																					
<b>Яйцо отварное</b>																					
140	Сул картофельный с макаронными изделиями	40	5,08	4,6	0,28	62,784	41	46	8	11	22	22	4,8	76,8	1	100	0,88	0,03	0,18	0	
Фирм	Фрикадельки "Детские" 60/30	200	2,19	3,85	16,62	108,359	4,83	317	3,98	0,2	27	16,9	17,8	46,1	0,7	0	0,07	0,04	5,88	0	
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	90	8,72	8,43	7,57	140,702	68,2	231	12,6	3	38	19,8	11,8	80,8	0,9	34,6	0,04	0,07	0,62	0	
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	150	8,32	7,33	42,27	257,55	30,8	207	2,15	3,3	15	51,5	149	216	4,7	30	0,1	0,23	0,11	3,15	
-	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,2	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2	
-	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>730</b>	<b>27,64</b>	<b>24,84</b>	<b>98,3</b>	<b>707,927</b>	<b>354</b>	<b>1074</b>	<b>29,3</b>	<b>20</b>	<b>120</b>	<b>130</b>	<b>209</b>	<b>499</b>	<b>9,3</b>	<b>165</b>	<b>0,98</b>	<b>0,46</b>	<b>0,46</b>	<b>10,9</b>	
<b>Полдник</b>																					
733	Оладьи Домашние с маслом сливочным	150	9,50	12,38	57,72	379,45	63,5	179	12,5	6	33	19,8	12,5	74,2	1	39,6	0,13	0,11	0,14	0	
-	Ряженка	150	4,40	3,80	6,30	76,40	75	219	13,5	1,5	30	186	21	138	0,2	33	0	0,03	0,2	0,45	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>300</b>	<b>13,90</b>	<b>16,18</b>	<b>64,02</b>	<b>455,85</b>	<b>139</b>	<b>398</b>	<b>26</b>	<b>7,5</b>	<b>63</b>	<b>206</b>	<b>33,5</b>	<b>212</b>	<b>1,2</b>	<b>72,6</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>0,34</b>	<b>0,45</b>	
<b>Итого за день</b>																					
			<b>57,89</b>	<b>54,48</b>	<b>240,55</b>	<b>1657,49</b>	<b>1040</b>	<b>1942</b>	<b>111</b>	<b>32</b>	<b>272</b>	<b>447</b>	<b>336</b>	<b>925</b>	<b>14</b>	<b>1467</b>	<b>1,94</b>	<b>0,79</b>	<b>0,93</b>	<b>27,2</b>	
<b>Примечание* Замена по сезону</b>																					
78	Икра морковная	60	1,00	4,38	4,80	62,60	12,6	120	3	0,1	33	13,5	17,6	0,24	0,4	0	0	29	0,03	3,5	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг		
<b>Пятница</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
366	Запеканка из творога	150	26,55	18,60	24,93	375,62	149	156	13,7	39	52	222	34,5	290	0,9	119	0,14	0,07	0,31	0,36				
	Молоко стуженное	30	2,05	2,42	15,82	90,48	39	110	2,1	0,9	11	82,9	9,18	55,9	0,1	12	0	0,01	0,1	0,15				
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12				
-	Фрукты свежие	1шт	1,08	0,24	12,36	53,38	15,6	236	2,4	0,6	20	40,8	15,6	27,6	0,4	0	0	0,05	0,04	72				
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	150	27,9	0,96	1,8	4,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>530</b>	<b>31,70</b>	<b>21,47</b>	<b>76,99</b>	<b>624,13</b>	<b>355</b>	<b>580</b>	<b>19,2</b>	<b>42</b>	<b>86,8</b>	<b>417</b>	<b>109</b>	<b>429</b>	<b>2,3</b>	<b>131</b>	<b>0,14</b>	<b>0,18</b>	<b>0,47</b>	<b>84,5</b>				
<b>Обед</b>																								
	*Овощная нарезка "Ассорти "	60	0,65	5,94	2,72	65,70	4,8	146	1,6	0,2	9,4	15,7	8,86	17,6	0,4	0	0	0,02	0,02	14,1				
сб 1982	Суп картофельный клецками	200	3,25	4,78	19,49	132,52	161	250	24,8	3,9	31	18,4	16,6	51,9	0,8	10,5	0,22	0,07	0,06	4,28				
Фирм	Филе куриное тушеное в сметанном соусе 40/50	90	10,38	17,80	4,35	218,68	0	245	0	0	0	23,3	13,2	103	1	47,4	0	0,04	0,05	0,88				
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,13	4,65	21,25	138,27	162	625	28,5	0,8	43	41,2	29,8	88,2	1,1	24,7	0,09	0,11	0,11	5,2				
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	12	240	0	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0,02	0,08	4				
-	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0				
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>750</b>	<b>21,64</b>	<b>33,96</b>	<b>88,84</b>	<b>736,41</b>	<b>543</b>	<b>1623</b>	<b>57,1</b>	<b>7,7</b>	<b>96</b>	<b>130</b>	<b>99,5</b>	<b>352</b>	<b>8</b>	<b>82,6</b>	<b>0,31</b>	<b>0,35</b>	<b>0,36</b>	<b>28,5</b>				
<b>Полдник</b>																								
738	Пирожок с зеленым луком яйцом	100	6,00	3,47	37,88	205,25	213	148	31,7	11	44	39,2	12,9	54,8	0,9	9,97	0,7	0,07	0,16	3,67				
705	Компот из яблок и шиповника	200	0,84	0,34	22,05	85,96	2,42	25,3	0,2	0	0,8	17,8	5,67	7,65	1	0	0	0,04	0,05	42,6				
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>300</b>	<b>6,84</b>	<b>3,81</b>	<b>59,93</b>	<b>291,21</b>	<b>215</b>	<b>173</b>	<b>31,9</b>	<b>11</b>	<b>45</b>	<b>57,1</b>	<b>18,6</b>	<b>62,5</b>	<b>1,9</b>	<b>9,97</b>	<b>0,7</b>	<b>0,11</b>	<b>0,21</b>	<b>46,3</b>				
	<b>Итого за день</b>		<b>60,18</b>	<b>59,24</b>	<b>225,76</b>	<b>1651,75</b>	<b>1113</b>	<b>2376</b>	<b>108</b>	<b>61</b>	<b>227</b>	<b>604</b>	<b>227</b>	<b>844</b>	<b>12</b>	<b>224</b>	<b>1,15</b>	<b>0,64</b>	<b>1,04</b>	<b>159</b>				
	Примечание* Замена по сезону																							
Фирм	Салат "Витаминный" (квашенная капуста, яблоды)	60	0,86	5,93	5,49	77,63	0	0	0	0	0	23,1	7,97	15	0,3	0	0	0,01	0,03	14,6				

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры , г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			всего	всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	А,мг	D	В1,мг	В2	С,мг		

Завтрак

Суббота

Фирм	*Салат из моркови с яблоками	60	0,67	2,46	6,92	49,71	12,8	128	2,4	0,1	24	17	17,1	25,6	0,7	840	0	0,06	0,03	13,6
Фирм	Пудинг из творога с рисом	150	21,18	15,25	16,90	291,17	57,5	175	12,2	33	45	185	35,3	241	1	103	0,21	0,07	0,27	1,09
	Молоко стученное	30	2,05	2,42	15,82	90,48	39	110	2,1	0,9	11	82,9	9,18	55,9	0,1	12	0	0,01	0,1	0,15
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	50	220	11,7	2,3	38	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	250	46,5	1,6	3	7,3	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>490</b>	<b>30,85</b>	<b>23,80</b>	<b>78,11</b>	<b>643,56</b>	<b>409</b>	<b>679</b>	<b>30</b>	<b>39</b>	<b>126</b>	<b>395</b>	<b>88,5</b>	<b>424</b>	<b>2,6</b>	<b>967</b>	<b>0,21</b>	<b>0,17</b>	<b>0,58</b>	<b>15,3</b>

Обед

Фирм	Салат " Дальневосточный "	60	0,72	7,67	3,77	85,32	928	155	21433	2	9	25,7	38,4	23,5	3,1	0,02	1,8	0,02	0,21	10,6
Фирм	Суп овощной Легкий	200	2,67	5,26	16,04	118,80	485	253	68	0,3	21	85,2	62,7	107	1,8	0	0	0,13	0,05	20,3
393	Тфтели из рыбы с соусом овощным 60/30	90	7,29	5,44	11,58	123,45	242	425	162	23	716	25,8	21,1	86,9	0,6	14,6	1,69	0,06	0,16	2,47
203	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,99	4,19	25,49	150,29	51,8	762	11,6	1,2	54	14,4	316	80,6	1,3	17,7	0,07	0,14	0,09	12,6
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,2	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>750</b>	<b>17,00</b>	<b>23,19</b>	<b>88,44</b>	<b>616,39</b>	<b>1916</b>	<b>1868</b>	<b>21677,2</b>	<b>29,7</b>	<b>817</b>	<b>171</b>	<b>464</b>	<b>377</b>	<b>8,8</b>	<b>32,3</b>	<b>3,56</b>	<b>0,44</b>	<b>0,57</b>	<b>47,2</b>

Полдник

340	Омлет натуральный	100	9,61	11,96	1,22	150,78	83,3	118	16,7	19	45	55,6	10,1	137	1,7	201	1,61	0,05	0,29	0,1
705	Напиток шиповника	200	0,65	0,27	20,01	76,84	1,69	8,35	0	0	0	11,1	3,06	3,06	0,6	0	0	0,01	0,05	40
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	150	27,9	0,96	1,8	4,4	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>330</b>	<b>12,24</b>	<b>12,43</b>	<b>35,30</b>	<b>294,79</b>	<b>235</b>	<b>154</b>	<b>17,7</b>	<b>21</b>	<b>49</b>	<b>66,6</b>	<b>13,2</b>	<b>140</b>	<b>2,3</b>	<b>201</b>	<b>1,61</b>	<b>0,06</b>	<b>0,35</b>	<b>40,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60,09</b>	<b>59,42</b>	<b>201,85</b>	<b>1554,74</b>	<b>2559</b>	<b>2701</b>	<b>21725</b>	<b>90,3</b>	<b>991</b>	<b>633</b>	<b>566</b>	<b>941</b>	<b>14</b>	<b>1200</b>	<b>5,38</b>	<b>0,67</b>	<b>1,5</b>	<b>103</b>

	Примечание* Замена по сезону																				
	Фруктовая нарезка ( апельсин)	60	0,56	0,24	7,30	31,82	2,49	80,3	0,6	0	6,6	22,1	8,52	15	1,3	0	0	0,12	0,01	38,8	