

УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор  
общества с ограниченной  
ответственностью «ТОПАЗ»



А.В. Плотников

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы  
№ 36 г. Липецка



Л.Н. Асанова

### МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

завтраков, обедов для двухразового питания для учащихся 1-11 классов с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов в муниципальных образовательных учреждениях стоимостью 80 рублей 00 копеек

**1 неделя**  
**День 1 понедельник**  
**Завтрак**

| № сб.<br>реп | Наименование<br>продукта           | Выход, г    |              | Белки, г    |              | Жиры, г     |              | Углеводы, г |              | Эн, Цен, ккал. |              | Витамины |     |     |     | Минеральные вещества |       |       |      |
|--------------|------------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------|--------------|----------|-----|-----|-----|----------------------|-------|-------|------|
|              |                                    | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет    | 11-18<br>лет | В1       | С   | А   | Е   | Ca                   | Р     | Mg    | Fe   |
| 302          | Каша пшеничная со сливочным маслом | 200/10      | 200/10       | 8,2         | 8,2          | 12,4        | 12,4         | 51          | 51           | 358            | 358          | 0,6      | 0,9 | 0   | 0,1 | 196,2                | 522   | 120   | 8,8  |
| 684,685      | Чай с сахаром                      | 200/15      | 200/15       | 4,9         | 4,9          | 0,0         | 0,0          | 15,0        | 15,0         | 58,0           | 58,0         | 0,0      | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0                  | 4,0   | 3,0   | 0,4  |
|              | Батон йодированный                 | 36          | 36           | 2,9         | 2,9          | 0,7         | 0,7          | 19,8        | 19,8         | 100,8          | 100,8        | 0,2      | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0                  | 0,4   | 17,3  | 2,9  |
| Всего        |                                    |             |              | 16,0        | 16,0         | 13,1        | 13,1         | 85,8        | 85,8         | 516,8          | 516,8        | 0,8      | 0,9 | 0,0 | 0,1 | 202,2                | 526,4 | 140,3 | 12,1 |

**Обед**

| № сб.<br>реп  | Наименование<br>продукта                         | Выход, г    |              | Белки, г    |              | Жиры, г     |              | Углеводы, г |              | Эн, Цен, ккал. |              | Витамины |      |      |     | Минеральные вещества |       |       |      |
|---------------|--|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------|--------------|----------|------|------|-----|----------------------|-------|-------|------|
|               |  | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет    | 11-18<br>лет | В1       | С    | А    | Е   | Ca                   | Р     | Mg    | Fe   |
|               | Огурец консервированный                          | 20          | 20           | 0,6         | 0,6          | 0,0         | 0,0          | 0,6         | 0,6          | 2,4            | 2,4          | 0,0      | 3,3  | 0,0  | 0,0 | 15,3                 | 16,0  | 9,3   | 0,4  |
| 147           | Суп вермишелевый с зеленью                       | 200/10/1    | 250/10/1     | 3,6         | 2,4          | 5,1         | 5,3          | 12,7        | 15,8         | 107,7          | 121,1        | 0,1      | 8,3  | 0,0  | 0,7 | 24,6                 | 66,7  | 27,0  | 1,1  |
| 413           | Сосиска отварная                                 | 75          | 75           | 8,3         | 8,3          | 18,0        | 18,0         | 1,3         | 205,0        | 205,0          | 205,0        | 205,0    | 0,0  | 0,0  | 0,2 | 34,2                 | 105,0 | 29,7  | 1,8  |
| 511,593       | Рис отварной с соусом                            | 150/50      | 150/50       | 3,8         | 3,8          | 6,5         | 6,5          | 29,9        | 29,9         | 196,0          | 196,0        | 0,2      | 1,4  | 18,0 | 0,0 | 10,9                 | 86,6  | 14,9  | 1,4  |
| 634           | Компот из свежемор. ягод                         | 200         | 200          | 0,6         | 0,6          | 0,0         | 0,0          | 46,6        | 46,6         | 182,0          | 182,0        | 0,0      | 26,0 | 0,0  | 0,0 | 18,0                 | 18,0  | 12,0  | 0,8  |
|               | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 60          | 60           | 4,2         | 4,2          | 0,6         | 0,6          | 27,6        | 27,6         | 132,0          | 132,0        | 0,1      | 0,0  | 0,0  | 1,3 | 10,8                 | 52,2  | 11,4  | 2,4  |
| Всего         |  |             |              | 21,0        | 19,8         | 30,2        | 30,4         | 118,7       | 325,5        | 825,1          | 838,5        | 205,4    | 39,0 | 18,0 | 2,2 | 113,8                | 344,5 | 104,3 | 7,9  |
| Всего за день |  |             |              | 5,88        | 10,92        | 27,72       | 241,5        | 204,5       | 411,3        | 1341,9         | 1355,3       | 206,3    | 39,9 | 18,0 | 2,3 | 316,0                | 870,9 | 244,6 | 20,0 |

День 2 вторник  
Завтрак

| № сб.<br>рец | Наименование<br>продукта            | Выход, г |          | Белки, г |       | Жиры, г |       | Углеводы, г |       | Эн. Цен, ккал. |       | Витамины |     |      |     | Минеральные вещества |       |      |     |
|--------------|-------------------------------------|----------|----------|----------|-------|---------|-------|-------------|-------|----------------|-------|----------|-----|------|-----|----------------------|-------|------|-----|
|              |                                     | 7-10     | 11-18    | 7-10     | 11-18 | 7-10    | 11-18 | 7-10        | 11-18 | 7-10           | 11-18 | B1       | C   | A    | E   | Ca                   | P     | Mg   | Fe  |
|              |                                     | лет      | лет      | лет      | лет   | лет     | лет   | лет         | лет   | лет            | лет   |          |     |      |     |                      |       |      |     |
| 302          | Каша молочная геркулесовая с маслом | 200/10   | 200/10   | 5,9      | 5,9   | 10,9    | 10,9  | 27,7        | 27,7  | 241,5          | 241,5 | 0,1      | 0,0 | 27,1 | 0,0 | 25,6                 | 147,3 | 57,0 | 3,6 |
| 684,686      | Чай с лимоном и сахаром             | 200/15/7 | 200/15/7 | 0,3      | 0,3   | 0,0     | 0,0   | 15,2        | 15,2  | 60,0           | 60,0  | 0,0      | 2,2 | 0,0  | 0,0 | 18,1                 | 9,6   | 7,3  | 0,9 |
|              | Батон йодированный                  | 36       | 36       | 2,9      | 2,9   | 0,7     | 0,7   | 19,8        | 19,8  | 100,8          | 100,8 | 0,2      | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,0                  | 0,4   | 17,3 | 2,9 |
| Всего        |                                     |          |          | 9,1      | 9,1   | 11,6    | 11,6  | 62,7        | 62,7  | 402,3          | 402,3 | 0,4      | 2,2 | 27,1 | 0,0 | 43,7                 | 157,3 | 81,6 | 7,4 |

Обед

| № сб.<br>рец  | Наименование<br>продукта                         | Выход, г |       | Белки, г |       | Жиры, г |       | Углеводы, г |       | Эн. Цен, ккал. |        | Витамины |       |      |     | Минеральные вещества |       |       |      |
|---------------|--|----------|-------|----------|-------|---------|-------|-------------|-------|----------------|--------|----------|-------|------|-----|----------------------|-------|-------|------|
|               |  | 7-10     | 11-18 | 7-10     | 11-18 | 7-10    | 11-18 | 7-10        | 11-18 | 7-10           | 11-18  | B1       | C     | A    | E   | Ca                   | P     | Mg    | Fe   |
|               |  | лет      | лет   | лет      | лет   | лет     | лет   | лет         | лет   | лет            | лет    |          |       |      |     |                      |       |       |      |
| 43            | Салат из свежей капусты с зеленью                | 100      | 100   | 1,4      | 1,4   | 5,1     | 5,1   | 8,9         | 8,9   | 88,0           | 88,0   | 0,0      | 32,5  | 0,0  | 0,0 | 37,4                 | 27,6  | 15,2  | 1,0  |
| 139           | Суп гороховый с зеленью                          | 200/1    | 250/1 | 6,1      | 7,6   | 4,6     | 5,7   | 16,1        | 20,0  | 130,5          | 163,0  | 0,15     | 1     | 0    | 2,1 | 82                   | 328   | 48    | 2,2  |
| 371           | Рыба припущенная                                 | 80       | 80    | 17,0     | 17,0  | 5,0     | 5,0   | 0,0         | 0,0   | 113,6          | 113,6  | 0,1      | 0,6   | 9,1  | 1,7 | 28,6                 | 155,4 | 20,6  | 0,6  |
| 520           | Картофельное пюре                                | 150      | 150   | 3,2      | 3,2   | 6,8     | 6,8   | 21,9        | 21,9  | 163,5          | 163,5  | 0,1      | 18,2  | 25,5 | 0,0 | 37,0                 | 86,6  | 27,8  | 1,0  |
| 705           | Напиток из шиповника                             | 200      | 200   | 0,4      | 0,4   | 0       | 0     | 23,6        | 23,6  | 94             | 94     | 0        | 110   | 1,6  | 0,3 | 14                   | 2     | 4     | 0,6  |
|               | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 60       | 60    | 4,2      | 4,2   | 0,6     | 0,6   | 27,6        | 27,6  | 132,0          | 132,0  | 0,1      | 0,0   | 0,0  | 1,3 | 10,8                 | 52,2  | 11,4  | 2,4  |
| Всего         |  |          |       | 32,2     | 33,7  | 22,0    | 23,1  | 98,1        | 102,0 | 721,6          | 754,1  | 0,5      | 162,2 | 36,2 | 5,4 | 209,7                | 651,8 | 126,9 | 7,8  |
| Всего за день |  |          |       | 41,3     | 42,8  | 33,6    | 34,8  | 160,8       | 164,7 | 1123,9         | 1156,4 | 0,9      | 164,4 | 63,3 | 5,4 | 253,4                | 809,1 | 208,5 | 15,2 |

День 3 среда

Завтрак

| № сб. рец | Наименование продукта                | Выход, г |           | Белки, г |           | Жиры, г  |           | Углеводы, г |           | Эн. Цен, ккал. |           | Витамины |     |       |     | Минеральные вещества |       |      |     |
|-----------|--------------------------------------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|-------------|-----------|----------------|-----------|----------|-----|-------|-----|----------------------|-------|------|-----|
|           |                                      | 7-10 лет | 11-18 лет | 7-10 лет | 11-18 лет | 7-10 лет | 11-18 лет | 7-10 лет    | 11-18 лет | 7-10 лет       | 11-18 лет | В1       | С   | А     | Е   | Ca                   | Р     | Mg   | Fe  |
| 340       | Омлет натуральный с маслом сливочным | 80/5     | 80/5      | 8,0      | 8,0       | 17,5     | 17,5      | 1,6         | 1,6       | 197,7          | 197,7     | 0,1      | 0,1 | 536,2 | 0,0 | 81,1                 | 162,9 | 10,2 | 1,7 |
| 640       | Кисель плодово-ягодный               | 200      | 200       | 11,8     | 11,8      | 13,5     | 13,5      | 17,3        | 17,3      | 246,0          | 246,0     | 0,1      | 0,1 | 0,6   | 0,0 | 244,0                | 40,0  | 12,0 | 0,2 |
|           | Батон йодированный                   | 36       | 36        | 2,9      | 2,9       | 0,7      | 0,7       | 19,8        | 19,8      | 100,8          | 100,8     | 0,2      | 0,0 | 0,0   | 0,0 | 0,0                  | 0,4   | 17,3 | 2,9 |
| Всего     |                                      |          |           | 22,7     | 22,7      | 31,7     | 31,7      | 38,7        | 38,7      | 544,5          | 544,5     | 0,4      | 0,2 | 536,8 | 0,0 | 325,1                | 203,3 | 39,5 | 4,7 |

Обед

| № сб. рец     | Наименование продукта                             | Выход, г |           | Белки, г |           | Жиры, г  |           | Углеводы, г |           | Эн. Цен, ккал. |           | Витамины |       |       |      | Минеральные вещества |       |       |      |
|---------------|---|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|-------------|-----------|----------------|-----------|----------|-------|-------|------|----------------------|-------|-------|------|
|               |   | 7-10 лет | 11-18 лет | 7-10 лет | 11-18 лет | 7-10 лет | 11-18 лет | 7-10 лет    | 11-18 лет | 7-10 лет       | 11-18 лет | В1       | С     | А     | Е    | Ca                   | Р     | Mg    | Fe   |
|               | Горошек консервированный                          | 20       | 20        | 0,1      | 0,1       | 0,1      | 0,1       | 2,2         | 2,2       | 106,7          | 106,7     | 0,0      | 1,1   | 0,0   | 0,3  | 4,8                  | 14,9  | 5,1   | 0,2  |
| 111           | Борщ со сметаной и зеленью                        | 200/10/1 | 250/10/1  | 40,4     | 50,5      | 51,0     | 63,7      | 38,5        | 48,1      | 100,9          | 126,1     | 0,05     | 10,29 | 0,00  | 0,00 | 44,38                | 53,23 | 26,25 | 1,10 |
| 451           | Котлета домашняя                                  | 75       | 75        | 11,1     | 11,1      | 2,3      | 2,3       | 7,5         | 7,5       | 94,5           | 94,5      | 0,2      | 0,3   | 52,5  | 0,4  | 20,7                 | 89,4  | 12,1  | 1,1  |
| 508,593       | Каша гречневая с соусом                           | 150/50   | 150/50    | 10,0     | 10,0      | 10,2     | 10,2      | 46,8        | 46,8      | 323,0          | 323,0     | 12,2     | 1,4   | 0,0   | 4,2  | 28,0                 | 154,0 | 77,5  | 2,8  |
| 684,686       | Чай с лимоном и сахаром                           | 200/15/7 | 200/15/7  | 0,3      | 0,3       | 0,0      | 0,0       | 15,2        | 15,2      | 60,0           | 60,0      | 0,0      | 2,2   | 0,0   | 0,0  | 18,1                 | 9,6   | 7,3   | 0,9  |
|               | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 60       | 60        | 4,2      | 4,2       | 0,6      | 0,6       | 27,6        | 27,6      | 132,0          | 132,0     | 0,1      | 0,0   | 0,0   | 1,3  | 10,8                 | 52,2  | 11,4  | 2,4  |
| Всего         |   |          |           | 66,1     | 76,2      | 64,1     | 76,9      | 137,8       | 147,4     | 817,1          | 842,3     | 12,5     | 15,3  | 52,5  | 6,2  | 126,8                | 373,3 | 139,6 | 8,5  |
| Всего за день |   |          |           | 88,8     | 98,9      | 95,9     | 108,6     | 176,4       | 186,1     | 1361,6         | 1386,8    | 12,8     | 15,5  | 589,3 | 6,2  | 451,8                | 576,6 | 179,1 | 13,3 |

День 4 четверг

Завтрак

| № сб.<br>рец | Наименование<br>продукта                 | Выход, г    |              | Белки, г    |              | Жиры, г     |              | Углеводы, г |              | Эн. Цен, ккал. |              | Витамины |     |      |     | Минеральные вещества |       |      |     |
|--------------|--|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------|--------------|----------|-----|------|-----|----------------------|-------|------|-----|
|              |  | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет    | 11-18<br>лет | В1       | С   | А    | Е   | Ca                   | Р     | Mg   | Fe  |
| 366          | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 75/5        | 75/5         | 13,52       | 13,52        | 9,46        | 9,46         | 15,64       | 15,64        | 197,15         | 197,15       | 0,0      | 0,2 | 30,0 | 0,0 | 125,8                | 168,7 | 18,4 | 0,9 |
| 684,686      | Чай с лимоном и сахаром                  | 200/15/7    | 200/15/7     | 0,3         | 0,3          | 0,0         | 0,0          | 15,2        | 15,2         | 60,0           | 60,0         | 0,0      | 2,2 | 0,0  | 0,0 | 18,1                 | 9,6   | 7,3  | 0,9 |
|              | Батон йодированный                       | 36          | 36           | 2,9         | 2,9          | 0,7         | 0,7          | 19,8        | 19,8         | 100,8          | 100,8        | 0,2      | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,0                  | 0,4   | 17,3 | 2,9 |
| Всего        |  |             |              | 16,7        | 16,7         | 10,2        | 10,2         | 50,6        | 50,6         | 358,0          | 358,0        | 0,3      | 2,4 | 30,0 | 0,0 | 143,9                | 178,7 | 42,9 | 4,6 |
|              |  | 7,6         | 33,6         | 43,3        | 124,1        |             |              |             |              |                |              |          |     |      |     |                      |       |      |     |

Обед

| № сб.<br>рец  | Наименование<br>продукта                          | Выход, г    |              | Белки, г    |              | Жиры, г     |              | Углеводы, г |              | Эн. Цен, ккал. |              | Витамины |       |        |      | Минеральные вещества |        |        |       |
|---------------|---|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------|--------------|----------|-------|--------|------|----------------------|--------|--------|-------|
|               |   | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет    | 11-18<br>лет | В1       | С     | А      | Е    | Ca                   | Р      | Mg     | Fe    |
|               | Салат из морской капусты                          | 30          | 30           | 0,4         | 0,4          | 1,9         | 1,9          | 3,9         | 1,9          | 33,6           | 33,6         | 0,0      | 3,6   | 84,0   | 0,9  | 11,5                 | 8,5    | 5,1    | 0,5   |
| 132           | Рассольник со сметаной и зеленью                  | 200/10/1    | 250/10/1     | 7,6         | 9,5          | 33,6        | 42,0         | 43,3        | 54,1         | 124,1          | 155,0        | 0,078    | 6,03  | 0      | 0    | 21,16                | 57,56  | 20,72  | 1,2   |
| 493           | Филе цыплят тушеные в сметанном соусе             | 60/50       | 60/50        | 13,8        | 13,8         | 2,6         | 2,6          | 5,5         | 5,5          | 127,0          | 127,0        | 0,0      | 0,0   | 33,0   | 0,0  | 30,8                 | 50,6   | 6,6    | 1,5   |
| 332           | Макароны отварные                                 | 150         | 150          | 5,3         | 5,3          | 6,2         | 6,2          | 35,3        | 35,3         | 220,5          | 220,5        | 0,1      | 0,0   | 0,0    | 0,0  | 7,5                  | 47,5   | 22,7   | 0,8   |
| 640           | Кисель плодово-ягодный                            | 200         | 200          | 11,8        | 11,8         | 13,5        | 13,5         | 17,3        | 17,3         | 246,0          | 246,0        | 0,1      | 0,1   | 0,6    | 0,0  | 244,0                | 40,0   | 12,0   | 0,2   |
|               | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 60          | 60           | 4,2         | 4,2          | 0,6         | 0,6          | 27,6        | 27,6         | 132,0          | 132,0        | 0,1      | 0,0   | 0,0    | 1,3  | 10,8                 | 52,2   | 11,4   | 2,4   |
| Всего         |   |             |              | 43,05       | 44,95        | 58,35       | 66,75        | 132,83      | 141,65       | 883,20         | 914,10       | 0,39     | 9,75  | 117,60 | 2,20 | 325,71               | 256,39 | 78,50  | 6,56  |
| Всего за день |   |             |              | 59,75       | 61,65        | 68,53       | 76,93        | 183,47      | 192,29       | 1241,15        | 1272,05      | 0,67     | 12,18 | 147,60 | 2,21 | 469,63               | 435,04 | 121,43 | 11,20 |

День 5 пятница

Завтрак

| № сб. рец | Наименование продукта                    | Выход, г |           | Белки, г |           | Жиры, г  |           | Углеводы, г |           | Эн. Цен, ккал. |           | Витамины |     |      |     | Минеральные вещества |       |      |     |
|-----------|--|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|-------------|-----------|----------------|-----------|----------|-----|------|-----|----------------------|-------|------|-----|
|           |  | 7-10 лет | 11-18 лет | 7-10 лет | 11-18 лет | 7-10 лет | 11-18 лет | 7-10 лет    | 11-18 лет | 7-10 лет       | 11-18 лет | В1       | С   | А    | Е   | Ca                   | Р     | Mg   | Fe  |
| 311       | Каша молочная манная со сливочным маслом | 200/10   | 200/10    | 5,0      | 5,0       | 8,6      | 8,6       | 31,9        | 31,9      | 233,1          | 233,1     | 0,0      | 0,0 | 27,1 | 0,0 | 11,3                 | 39,8  | 8,0  | 1,8 |
| 694,693   | Какао на сгущенном молоке                | 200      | 200       | 4,7      | 4,7       | 5,0      | 5,0       | 31,8        | 31,8      | 187,0          | 187,0     | 0,2      | 2,6 | 60,0 | 0,0 | 133,8                | 65,9  | 18,8 | 0,6 |
|           | Батон йодированный                       | 36       | 36        | 2,9      | 2,9       | 0,7      | 0,7       | 19,8        | 19,8      | 100,8          | 100,8     | 0,2      | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,0                  | 0,4   | 17,3 | 2,9 |
| Всего     |  |          |           | 12,6     | 12,6      | 14,3     | 14,3      | 83,5        | 83,5      | 520,9          | 520,9     | 0,5      | 2,6 | 87,1 | 0,0 | 145,1                | 106,1 | 44,1 | 5,3 |

Обед

| № сб. рец     | Наименование продукта                            | Выход, г |           | Белки, г |           | Жиры, г  |           | Углеводы, г |           | Эн. Цен, ккал. |           | Витамины |      |       |     | Минеральные вещества |       |       |      |
|---------------|--|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|-------------|-----------|----------------|-----------|----------|------|-------|-----|----------------------|-------|-------|------|
|               |  | 7-10 лет | 11-18 лет | 7-10 лет | 11-18 лет | 7-10 лет | 11-18 лет | 7-10 лет    | 11-18 лет | 7-10 лет       | 11-18 лет | В1       | С    | А     | Е   | Ca                   | Р     | Mg    | Fe   |
|               | Икра кабачковая                                  | 30       | 30        | 0,3      | 0,3       | 1,8      | 1,8       | 2,1         | 2,1       | 27,0           | 27,0      | 0,0      | 1,7  | 0,0   | 0,0 | 5,4                  | 6,8   | 4,0   | 0,2  |
| 124           | Щи из свежей капусты со сметаной и маслом        | 200/10/1 | 250/10/1  | 1,9      | 2,3       | 4,9      | 5,8       | 8,5         | 10,5      | 86,5           | 104,1     | 0,1      | 18,5 | 0,0   | 0,0 | 43,3                 | 47,6  | 22,3  | 0,8  |
| 437           | Гуляш из говядины                                | 50/50    | 50/50     | 13,9     | 13,9      | 6,5      | 6,5       | 4,0         | 4,0       | 132,0          | 132,0     | 0,0      | 0,5  | 13,3  | 0,0 | 24,3                 | 103,5 | 22,7  | 2,2  |
| 520           | Картофельное пюре                                | 150      | 150       | 3,2      | 3,2       | 6,8      | 6,8       | 21,9        | 21,9      | 163,5          | 163,5     | 0,1      | 18,2 | 25,5  | 0,0 | 37,0                 | 86,6  | 27,8  | 1,0  |
| 684,685       | Чай с сахаром                                    | 200/15   | 200/15    | 0,2      | 0,2       | 0,0      | 0,0       | 15,0        | 15,0      | 116,0          | 116,0     | 0,0      | 0,0  | 0,0   | 0,0 | 6,0                  | 4,0   | 3,0   | 0,4  |
|               | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 60       | 60        | 4,2      | 4,2       | 0,6      | 0,6       | 27,6        | 27,6      | 132,0          | 132,0     | 0,1      | 0,0  | 0,0   | 1,3 | 10,8                 | 52,2  | 11,4  | 2,4  |
| Всего         |  |          |           | 23,6     | 24,0      | 20,6     | 21,5      | 79,1        | 81,1      | 657,0          | 674,6     | 0,3      | 38,8 | 38,8  | 1,3 | 126,9                | 300,8 | 91,0  | 7,0  |
| Всего за день |  |          |           | 36,2     | 36,6      | 34,9     | 35,8      | 162,6       | 164,6     | 1177,9         | 1195,5    | 0,8      | 41,4 | 125,9 | 1,3 | 272,0                | 406,9 | 135,1 | 12,3 |

2 неделя  
 День 6 понедельник

Завтрак

| № сб.<br>реп | Наименование<br>продукта            | Выход, г    |              | Белки, г    |              | Жиры, г     |              | Углеводы, г |              | Эн. Цен, ккал. |              | Витамины |     |     |     | Минеральные вещества |       |       |     |
|--------------|-------------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------|--------------|----------|-----|-----|-----|----------------------|-------|-------|-----|
|              |                                     | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет    | 11-18<br>лет | В1       | С   | А   | Е   | Ca                   | Р     | Mg    | Fe  |
| 302          | Каша пшениная с<br>маслом и сахаром | 200/10      | 200/10       | 8,2         | 8,2          | 12,4        | 12,4         | 51          | 51           | 358            | 358          | 0,6      | 0,9 | 0   | 0,1 | 196,2                | 522   | 120   | 8,8 |
| 684,685      | Чай с сахаром                       | 200/15      | 200/15       | 0,2         | 0,2          | 0,0         | 0,0          | 15,0        | 15,0         | 116,0          | 116,0        | 0,0      | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0                  | 4,0   | 3,0   | 0,4 |
| Всего        |                                     |             |              | 8,4         | 8,4          | 12,4        | 12,4         | 66,0        | 66,0         | 474,0          | 474,0        | 0,6      | 0,9 | 0,0 | 0,1 | 202,2                | 526,0 | 123,0 | 9,2 |

Обед

| № сб.<br>реп     | Наименование<br>продукта                                    | Выход, г    |              | Белки, г    |              | Жиры, г     |              | Углеводы, г |              | Эн. Цен, ккал. |              | Витамины |      |      |      | Минеральные вещества |       |       |      |
|------------------|---|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------|--------------|----------|------|------|------|----------------------|-------|-------|------|
|                  |   | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет    | 11-18<br>лет | В1       | С    | А    | Е    | Ca                   | Р     | Mg    | Fe   |
|                  | Кукуруза<br>консервированная                                | 20          | 20           | 0,4         | 0,4          | 0,0         | 0,0          | 2,2         | 2,2          | 10,0           | 10,0         | 0,0      | 2,5  | 54,1 | 0,0  | 14,5                 | 13,1  | 5,3   | 0,3  |
| 147              | Суп вермишелевый с<br>зеленью                               | 200/10/1    | 250/10/1     | 3,6         | 2,4          | 5,1         | 5,3          | 12,7        | 15,8         | 107,7          | 121,1        | 0,1      | 8,3  | 0,0  | 0,7  | 24,6                 | 66,7  | 27,0  | 1,1  |
| 413              | Сосиска отварная  | 75          | 75           | 8,3         | 8,3          | 18,0        | 18,0         | 1,3         | 205,0        | 205,0          | 205,0        | 0,0      | 0,0  | 0,2  | 34,2 | 105,0                | 29,7  | 1,8   |      |
| 511,593          | Рис отварной с<br>соусом                                    | 150/50      | 150/50       | 3,8         | 3,8          | 6,5         | 6,5          | 29,9        | 29,9         | 196,0          | 196,0        | 0,2      | 1,4  | 18,0 | 0,0  | 10,9                 | 86,6  | 14,9  | 1,4  |
| 634              | Компот из свежемор.<br>ягод                                 | 200         | 200          | 0,6         | 0,6          | 0,0         | 0,0          | 46,6        | 46,6         | 182,0          | 182,0        | 0,0      | 26,0 | 0,0  | 0,0  | 18,0                 | 18,0  | 12,0  | 0,8  |
|                  | Хлеб ржано-<br>пшеничный<br>обогащенный<br>микронутриентами | 60          | 60           | 4,2         | 4,2          | 0,6         | 0,6          | 27,6        | 27,6         | 132,0          | 132,0        | 0,1      | 0,0  | 0,0  | 1,3  | 10,8                 | 52,2  | 11,4  | 2,4  |
| Всего            |   |             |              | 20,9        | 19,7         | 30,2        | 30,4         | 120,3       | 327,1        | 832,7          | 846,1        | 205,4    | 38,1 | 72,1 | 2,2  | 113,0                | 341,5 | 100,3 | 7,8  |
| Всего за<br>день |   |             |              | 29,3        | 28,1         | 42,6        | 42,8         | 186,3       | 393,1        | 1306,7         | 1320,1       | 206,0    | 39,0 | 72,1 | 2,3  | 315,2                | 867,5 | 223,3 | 17,0 |

День 7 вторник

Завтрак

| № сб. рец | Наименование продукта               | Выход, г |           | Белки, г |           | Жиры, г  |           | Углеводы, г |           | Эн. Цен, ккал. |           | Витамины |      |       |      | Минеральные вещества |       |       |      |
|-----------|-------------------------------------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|-------------|-----------|----------------|-----------|----------|------|-------|------|----------------------|-------|-------|------|
|           |                                     | 7-10 лет | 11-18 лет | 7-10 лет | 11-18 лет | 7-10 лет | 11-18 лет | 7-10 лет    | 11-18 лет | 7-10 лет       | 11-18 лет | В1       | С    | А     | Е    | Ca                   | Р     | Mg    | Fe   |
| 302       | Каша молочная геркулесовая с маслом | 200/10   | 200/10    | 5,9      | 5,9       | 10,9     | 10,9      | 27,7        | 27,7      | 241,5          | 241,5     | 0,1      | 0,0  | 27,1  | 0,0  | 25,6                 | 147,3 | 57,0  | 3,6  |
| 694,693   | Какао с молоком                     | 200      | 200       | 4,9      | 4,9       | 5,0      | 5,0       | 32,5        | 32,5      | 190,0          | 190,0     | 0,20     | 2,60 | 60,00 | 0,00 | 133,80               | 65,90 | 18,80 | 0,60 |
|           | Батон йодированный                  | 36       | 36        | 2,9      | 2,9       | 0,7      | 0,7       | 19,8        | 19,8      | 100,8          | 100,8     | 0,2      | 0,0  | 0,0   | 0,0  | 0,0                  | 0,4   | 17,3  | 2,9  |
| Всего     |                                     |          |           | 13,7     | 13,7      | 16,6     | 16,6      | 80,0        | 80,0      | 532,3          | 532,3     | 0,6      | 2,6  | 87,1  | 0,0  | 159,4                | 213,6 | 93,1  | 7,1  |

Обед

| № сб. рец     | Наименование продукта                            | Выход, г |           | Белки, г |           | Жиры, г  |           | Углеводы, г |           | Эн. Цен, ккал. |           | Витамины |       |       |     | Минеральные вещества |       |       |      |
|---------------|--|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|-------------|-----------|----------------|-----------|----------|-------|-------|-----|----------------------|-------|-------|------|
|               |  | 7-10 лет | 11-18 лет | 7-10 лет | 11-18 лет | 7-10 лет | 11-18 лет | 7-10 лет    | 11-18 лет | 7-10 лет       | 11-18 лет | В1       | С     | А     | Е   | Ca                   | Р     | Mg    | Fe   |
| 78            | Икра свекольная                                  | 100      | 100       | 2,4      | 2,4       | 4,6      | 4,6       | 12,3        | 12,3      | 100,1          | 100,1     | 0,0      | 6,7   | 0,0   | 0,0 | 38,2                 | 60,8  | 29,6  | 6,6  |
| 139           | Суп гороховый с зеленью                          | 200/1    | 250/1     | 6,1      | 7,6       | 4,6      | 5,7       | 16,1        | 20,0      | 130,5          | 163,0     | 0,15     | 1     | 0     | 2,1 | 82                   | 328   | 48    | 2,2  |
| 371           | Рыба припущенная                                 | 80       | 80        | 17,0     | 17,0      | 5,0      | 5,0       | 0,0         | 0,0       | 113,6          | 113,6     | 0,1      | 0,6   | 9,1   | 1,7 | 28,6                 | 155,4 | 20,6  | 0,6  |
| 520           | Картофельное пюре                                | 150      | 150       | 3,2      | 3,2       | 6,8      | 6,8       | 21,9        | 21,9      | 163,5          | 163,5     | 0,1      | 18,2  | 25,5  | 0,0 | 37,0                 | 86,6  | 27,8  | 1,0  |
| 705           | Напиток из шиповника                             | 200      | 200       | 0,4      | 0,4       | 0        | 0         | 23,6        | 23,6      | 94             | 94        | 0        | 110   | 1,6   | 0,3 | 14                   | 2     | 4     | 0,6  |
|               | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 60       | 60        | 4,2      | 4,2       | 0,6      | 0,6       | 27,6        | 27,6      | 132,0          | 132,0     | 0,1      | 0,0   | 0,0   | 1,3 | 10,8                 | 52,2  | 11,4  | 2,4  |
| Всего         |  |          |           | 33,1     | 34,7      | 21,5     | 22,6      | 101,5       | 105,4     | 733,7          | 766,2     | 0,5      | 136,5 | 36,2  | 5,4 | 210,6                | 685,0 | 141,4 | 13,4 |
| Всего за день |  |          |           | 46,8     | 48,3      | 38,1     | 39,3      | 181,5       | 185,4     | 1266,0         | 1298,5    | 1,1      | 139,1 | 123,3 | 5,4 | 370,0                | 898,6 | 234,5 | 20,5 |



День 8 среда

Завтрак

| № сб.<br>рец | Наименование<br>продукта                 | Выход, г    |              | Белки, г    |              | Жиры, г     |              | Углеводы, г |              | Эн, Цен, ккал. |              | Витамины |      |       |      | Минеральные вещества |        |       |      |
|--------------|--|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------|--------------|----------|------|-------|------|----------------------|--------|-------|------|
|              |  | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет    | 11-18<br>лет | В1       | С    | А     | Е    | Са                   | Р      | Мg    | Fe   |
| 366          | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 75/5        | 75/5         | 13,52       | 13,52        | 9,46        | 9,46         | 15,64       | 15,64        | 197,15         | 197,15       | 0,0      | 0,2  | 30,0  | 0,0  | 125,8                | 168,7  | 18,4  | 0,9  |
| 684,685      | Чай с сахаром                            | 200/15      | 200/15       | 0,2         | 0,2          | 0,0         | 0,0          | 15,0        | 15,0         | 116,0          | 116,0        | 0,0      | 0,0  | 0,0   | 0,0  | 6,0                  | 4,0    | 3,0   | 0,4  |
| Всего        |  |             |              | 13,72       | 13,72        | 9,46        | 9,46         | 30,64       | 30,64        | 313,15         | 313,15       | 0,04     | 0,23 | 30,00 | 0,01 | 131,83               | 172,68 | 21,35 | 1,26 |

Обед

| № сб.<br>рец  | Наименование<br>продукта                         | Выход, г    |              | Белки, г    |              | Жиры, г     |              | Углеводы, г |              | Эн, Цен, ккал. |              | Витамины |       |       |      | Минеральные вещества |       |       |      |
|---------------|--|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------|--------------|----------|-------|-------|------|----------------------|-------|-------|------|
|               |  | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет    | 11-18<br>лет | В1       | С     | А     | Е    | Са                   | Р     | Мg    | Fe   |
|               | Салат из морской капусты                         | 30          | 30           | 0,4         | 0,4          | 1,9         | 1,9          | 3,9         | 3,9          | 33,6           | 33,6         | 0,0      | 3,6   | 84,0  | 0,9  | 11,5                 | 8,5   | 5,1   | 0,5  |
| 111           | Борщ со сметаной и зеленью                       | 200/10/1    | 250/10/1     | 40,4        | 50,5         | 51,0        | 63,7         | 38,5        | 48,1         | 100,9          | 126,1        | 0,05     | 10,29 | 0,00  | 0,00 | 44,38                | 53,23 | 26,25 | 1,10 |
| 493, 600      | Филе цыплят тушеные в сметанном соусе            | 60/50       | 60/50        | 13,8        | 13,8         | 2,6         | 2,6          | 5,5         | 5,5          | 127,0          | 127,0        | 0,0      | 0,0   | 33,0  | 0,0  | 30,8                 | 50,6  | 6,6   | 1,5  |
| 516           | Макароны отварные                                | 150         | 150          | 5,3         | 5,3          | 6,2         | 6,2          | 35,3        | 35,3         | 220,5          | 220,5        | 0,1      | 0,0   | 0,0   | 0,0  | 7,5                  | 47,5  | 22,7  | 0,8  |
| 634           | Компот из свежемор. ягод                         | 200         | 200          | 0,6         | 0,6          | 0,0         | 0,0          | 46,6        | 46,6         | 182,0          | 182,0        | 0,0      | 26,0  | 0,0   | 0,0  | 18,0                 | 18,0  | 12,0  | 0,8  |
|               | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 60          | 60           | 4,2         | 4,2          | 0,6         | 0,6          | 27,6        | 27,6         | 132,0          | 132,0        | 0,1      | 0,0   | 0,0   | 1,3  | 10,8                 | 52,2  | 11,4  | 2,4  |
| Всего         |  |             |              | 64,7        | 74,8         | 62,2        | 74,9         | 157,3       | 167,0        | 796,0          | 821,2        | 0,3      | 39,9  | 117,0 | 2,2  | 122,9                | 230,1 | 84,0  | 7,1  |
| Всего за день |  |             |              | 78,4        | 88,5         | 71,6        | 84,4         | 188,0       | 197,6        | 1109,2         | 1134,4       | 0,3      | 40,1  | 147,0 | 2,2  | 254,7                | 402,7 | 105,4 | 8,3  |

День 9 четверг

Завтрак

| № сб.<br>рец | Наименование<br>продукта   | Выход, г |           | Белки, г |           | Жиры, г  |           | Углеводы, г |           | Эн, Цен, ккал. |           | Витамины |     |       |     | Минеральные вещества |       |      |     |
|--------------|----------------------------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|-------------|-----------|----------------|-----------|----------|-----|-------|-----|----------------------|-------|------|-----|
|              |                            | 7-10 лет | 11-18 лет | 7-10 лет | 11-18 лет | 7-10 лет | 11-18 лет | 7-10 лет    | 11-18 лет | 7-10 лет       | 11-18 лет | В1       | С   | А     | Е   | Са                   | Р     | Мg   | Fe  |
| 340          | Омлет натуральный с маслом | 80/5     | 80/5      | 8,0      | 8,0       | 17,5     | 17,5      | 1,6         | 1,6       | 197,7          | 197,7     | 0,1      | 0,1 | 536,2 | 0,0 | 81,1                 | 162,9 | 10,2 | 1,7 |
| 640          | Кисель плодово-ягодный     | 200      | 200       | 11,8     | 11,8      | 13,5     | 13,5      | 17,3        | 17,3      | 246,0          | 246,0     | 0,1      | 0,1 | 0,6   | 0,0 | 244,0                | 40,0  | 12,0 | 0,2 |
|              | Батон йодированный         | 36       | 36        | 2,9      | 2,9       | 0,7      | 0,7       | 19,8        | 19,8      | 100,8          | 100,8     | 0,2      | 0,0 | 0,0   | 0,0 | 0,0                  | 0,4   | 17,3 | 2,9 |
| Всего        |                            |          |           | 22,7     | 22,7      | 31,7     | 31,7      | 38,7        | 38,7      | 544,5          | 544,5     | 0,4      | 0,2 | 536,8 | 0,0 | 325,1                | 203,3 | 39,5 | 4,7 |

Обед

| № сб.<br>рец  | Наименование<br>продукта                         | Выход, г |           | Белки, г |           | Жиры, г  |           | Углеводы, г |           | Эн, Цен, ккал. |           | Витамины |      |       |     | Минеральные вещества |       |       |      |
|---------------|--|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|-------------|-----------|----------------|-----------|----------|------|-------|-----|----------------------|-------|-------|------|
|               |  | 7-10 лет | 11-18 лет | 7-10 лет | 11-18 лет | 7-10 лет | 11-18 лет | 7-10 лет    | 11-18 лет | 7-10 лет       | 11-18 лет | В1       | С    | А     | Е   | Са                   | Р     | Мg    | Fe   |
| 43            | Салат из свежей капусты с зеленью                | 100      | 100       | 1,4      | 1,4       | 5,1      | 5,1       | 8,9         | 8,9       | 88,0           | 88,0      | 0,0      | 32,5 | 0,0   | 0,0 | 37,4                 | 27,6  | 15,2  | 1,0  |
| 87            | Суп рыбный с зеленью                             | 200/1    | 250/1     | 6,9      | 8,6       | 6,7      | 8,4       | 11,6        | 14,4      | 133,9          | 167,4     | 0,1      | 9,1  | 15,0  | 0,0 | 45,3                 | 176,5 | 47,4  | 1,2  |
| 462           | Тефтели с соусом                                 | 60/50    | 60/50     | 12,9     | 12,9      | 15,4     | 15,4      | 13,5        | 13,5      | 246,2          | 246,2     | 0,0      | 0,9  | 0,0   | 0,0 | 22,0                 | 107,0 | 19,0  | 0,8  |
| 520           | Картофельное пюре                                | 150      | 150       | 3,2      | 3,2       | 1,2      | 1,2       | 22,1        | 22,1      | 112            | 112       | 0,15     | 5,6  | 4     | 0,2 | 40                   | 84    | 30    | 1    |
| 684,686       | Чай с лимоном и сахаром                          | 200/15/7 | 200/15/7  | 0,3      | 0,3       | 0,0      | 0,0       | 15,2        | 15,2      | 60,0           | 60,0      | 0,0      | 2,2  | 0,0   | 0,0 | 18,1                 | 9,6   | 7,3   | 0,9  |
|               | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 60       | 60        | 4,2      | 4,2       | 0,6      | 0,6       | 27,6        | 27,6      | 132,0          | 132,0     | 0,1      | 0,0  | 0,0   | 1,3 | 10,8                 | 52,2  | 11,4  | 2,4  |
| Всего         |  |          |           | 28,9     | 30,6      | 29,0     | 30,7      | 98,9        | 101,7     | 772,1          | 805,6     | 0,4      | 50,3 | 19,0  | 1,5 | 173,6                | 456,9 | 130,2 | 7,3  |
| Всего за день |  |          |           | 51,6     | 53,3      | 60,7     | 62,4      | 137,5       | 140,4     | 1316,6         | 1350,1    | 0,8      | 50,5 | 555,8 | 1,5 | 498,6                | 660,3 | 169,7 | 12,0 |

День 10 пятница

Завтрак

| № сб.<br>рец | Наименование<br>продукта                       | Выход, г    |              | Белки, г    |              | Жиры, г     |              | Углеводы, г |              | Эн. Цен, ккал. |              | Витамины |      |       |      | Минеральные вещества |       |       |      |
|--------------|--|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------|--------------|----------|------|-------|------|----------------------|-------|-------|------|
|              |  | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет    | 11-18<br>лет | В1       | С    | А     | Е    | Ca                   | Р     | Mg    | Fe   |
| 311          | Каша молочная<br>манная со сливочным<br>маслом | 200/10      | 200/10       | 5,0         | 5,0          | 8,6         | 8,6          | 31,9        | 31,9         | 233,1          | 233,1        | 0,0      | 0,0  | 27,1  | 0,0  | 11,3                 | 39,8  | 8,0   | 1,8  |
| 684,686      | Чай с лимоном и<br>сахаром                     | 200/15/7    | 200/15/7     | 0,3         | 0,3          | 0,0         | 0,0          | 15,2        | 15,2         | 60,0           | 60,0         | 0,0      | 2,2  | 0,0   | 0,0  | 18,1                 | 9,6   | 7,3   | 0,9  |
|              | Батон йодированный                             | 36          | 36           | 2,9         | 2,9          | 0,7         | 0,7          | 19,8        | 19,8         | 100,8          | 100,8        | 0,2      | 0,0  | 0,0   | 0,0  | 0,0                  | 0,4   | 17,3  | 2,9  |
| Всего        |  |             |              | 8,22        | 8,22         | 9,33        | 9,33         | 66,92       | 66,92        | 393,90         | 393,90       | 0,28     | 2,20 | 27,09 | 0,00 | 29,44                | 49,80 | 32,56 | 5,60 |

Обед

| № сб.<br>рец     | Наименование<br>продукта                                    | Выход, г    |              | Белки, г    |              | Жиры, г     |              | Углеводы, г |              | Эн. Цен, ккал. |              | Витамины |      |      |     | Минеральные вещества |       |       |      |
|------------------|---|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------|--------------|----------|------|------|-----|----------------------|-------|-------|------|
|                  |   | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет | 11-18<br>лет | 7-10<br>лет    | 11-18<br>лет | В1       | С    | А    | Е   | Ca                   | Р     | Mg    | Fe   |
|                  | Горошек<br>консервированный                                 | 20          | 20           | 0,1         | 0,1          | 0,1         | 0,1          | 2,2         | 2,2          | 106,7          | 106,7        | 0,0      | 1,1  | 0,0  | 0,3 | 4,8                  | 14,9  | 5,1   | 0,2  |
| 124              | Щи из свежей<br>капусты со метаной и<br>зеленью             | 200/10/1    | 250/10/1     | 1,9         | 2,3          | 4,9         | 5,8          | 8,5         | 10,5         | 86,5           | 104,1        | 0,1      | 18,5 | 0,0  | 0,0 | 43,3                 | 47,6  | 22,3  | 0,8  |
| 433              | Мясо тушеное  | 50/75       | 50/75        | 19,1        | 19,1         | 7,4         | 7,4          | 4,9         | 4,9          | 165,0          | 165,0        | 0,4      | 1,1  | 0,0  | 0,0 | 20,0                 | 116,3 | 17,5  | 1,1  |
| 332              | Макароны отварные   | 150         | 150          | 5,3         | 5,3          | 6,2         | 6,2          | 35,3        | 35,3         | 220,5          | 220,5        | 0,1      | 0,0  | 0,0  | 0,0 | 7,5                  | 47,5  | 22,7  | 0,8  |
| 701              | Напиток яблочный  | 200         | 200          | 0,1         | 0,1          | 0,0         | 0,0          | 26,4        | 26,4         | 102,0          | 102,0        | 0,0      | 2,6  | 0,0  | 0,0 | 10,0                 | 2,0   | 4,0   | 0,6  |
|                  | Хлеб ржано-<br>пшеничный<br>обогащенный<br>микронутриентами | 60          | 60           | 4,2         | 4,2          | 0,6         | 0,6          | 27,6        | 27,6         | 132,0          | 132,0        | 0,1      | 0,0  | 0,0  | 1,3 | 10,8                 | 52,2  | 11,4  | 2,4  |
| Всего            |   |             |              | 30,6        | 31,0         | 19,2        | 20,0         | 104,8       | 106,8        | 812,7          | 830,3        | 0,7      | 23,3 | 0,0  | 1,6 | 96,4                 | 280,4 | 82,9  | 5,9  |
| Всего за<br>день |   |             |              | 38,8        | 39,2         | 28,5        | 29,4         | 171,7       | 173,7        | 1206,6         | 1224,2       | 0,9      | 25,5 | 27,1 | 1,6 | 125,9                | 330,2 | 115,5 | 11,5 |