

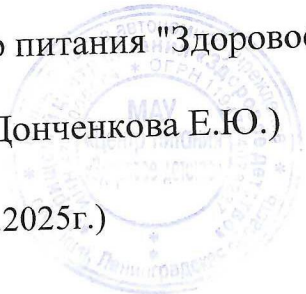
УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое
детство"

 (Донченкова Е.Ю.)

26.12.2025

(приказ № 276 от 26.12.2025г.)



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ «КСОШ №6»





(Зарова В.Н.)

10-дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся общеобразовательных учреждений

г. Кириши и Киришского района Ленинградской области

Категория: Младшие школьники 7-11 лет

№ рецепту ры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 1																				
182 (1)	ЗАВТРАК	Каша овсяная (геркулес) молочная "Колорка"	200	6,000	7,960	27,540	205,300	0,16	0,16	1,02	1,18	114,76	0,06	50,56	0,12	215,24	170,46	0	0	0,1
285	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,66	0,00	15,30	64,96	0	0,04	3,1	2,54	26,34	0	2,68	0	11,86	1,54	0	0	0,18
152	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом	60	3,10	1,16	34,88	160,00	0,048	0,018	0,48	0,558	10,002	0,012	7,002	0	67,2	29,598	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			460	9,76	9,12	77,72	423,22	0,208	0,218	4,6	4,218	150,062	0,072	57,662	0,12	287,7	195,038	0	0	0,28
435 2	ЗАВТРАК	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	170	5,10	5,44	7,99	102,00	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			170	5,1	5,44	7,99	102	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ (ЗАВТРАК):			630	14,86	14,56	85,71	525,22	0,276	0,473	6,81	4,388	354,062	0,106	81,462	0,205	535,9	348,038	0,017	0	0,314
63	ОБЕД	Суп картофельный с горохом	200	4,50	4,52	18,62	124,58	0,2	0,08	13,42	1,7	34,92	0	16,16	0	353,72	39,08	0	0	0,16
171	ОБЕД	Глов со свиной	220	16,50	22,90	43,71	518,94	0,77	0,154	3,058	1,694	17,578	0	48,598	0	264,572	222,332	0	0	0,088
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	35	2,03	0,18	16,55	76,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
518	ОБЕД	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			655	24,03	27,60	100,88	807,82	0,99	0,254	20,478	6,194	66,498	0	72,758	0	858,292	275,412	0	0	0,268
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1285	38,89	42,16	186,59	1333,04	1,266	0,727	27,288	10,582	420,56	0,106	154,22	0,205	1394,192	623,45	0,017	0	0,582
День 2																				
195	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,20	5,98	35,40	222,20	0,12	0,34	1,18	0,88	208,32	0,04	32,6	0,1	247,82	178,14	0,02	0	0,1
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	45	7,15	4,85	15,94	131,94	0,036	0,054	0,419	0,495	156,434	0,058	11,398	0	42,601	100,494	0	0	0
519	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,60	0,00	23,98	95,24	0,02	0,04	150	3,8	19,8	0	2,3	0	0,44	0	0	0	0,24
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			445	13,95	10,83	75,32	449,38	0,176	0,434	151,599	5,175	384,554	0,098	46,298	0,1	290,861	278,634	0,02	0	0,34
435 2	ЗАВТРАК	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	170	5,10	5,44	7,99	102,00	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			170	5,1	5,44	7,99	102	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ (ЗАВТРАК):			615	19,05	16,27	83,31	551,38	0,244	0,689	153,809	5,345	588,554	0,132	70,098	0,185	539,061	431,634	0,037	0	0,374
53	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,86	4,52	8,94	90,84	0,06	0,06	23,24	0,66	33,28	0	15,6	0	278,82	42,58	0	0	0,18
271	ОБЕД	Биточки "Аппетитные" (говядина/свинина/курица)	90	14,88	14,22	18,58	313,50	0,234	0,09	1,53	1,359	12,393	0,018	35,757	0	219,159	129,996	0	0	0,081
138	ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,24	4,79	26,02	165,96	0,165	0,135	25,95	1,185	40,365	0,045	32,64	0,075	761,985	95,49	0,015	0	0,045
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	35	2,03	0,18	16,55	76,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
283	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58	0	0,02	0,3	2,5	23,86	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			675	23,61	23,71	85,19	709,18	0,459	0,305	51,02	5,704	109,898	0,063	85,897	0,075	1260,404	268,066	0,015	0	0,486
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1290	42,66	39,98	168,50	1260,56	0,703	0,994	204,829	11,049	698,452	0,195	155,995	0,26	1799,465	699,7	0,052	0	0,86
День 3																				
181	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	230	5,77	8,42	46,00	281,68	0,069	0,161	1,196	0,575	119,738	0,069	35,788	0,138	179,331	149,661	0	0	0,138
153	ЗАВТРАК	Бутерброд с вареной сгущенкой	55	4,11	1,53	28,75	145,45	0,055	0,033	0,149	0,512	55,143	0	10,301	0,005	93,797	60,346	0	0	0,005
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58	0	0,02	0,3	2,5	23,86	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			485	10,48	9,95	89,85	489,71	0,124	0,214	1,645	3,587	198,741	0,069	47,989	0,143	273,568	210,007	0	0	0,323
435 2	ЗАВТРАК	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	170	5,10	5,44	7,99	102,00	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			170	5,1	5,44	7,99	102	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ (ЗАВТРАК):			655	15,58	15,39	97,84	591,71	0,192	0,469	3,855	3,757	402,741	0,103	71,789	0,228	521,768	363,007	0,017	0	0,357
54	ОБЕД	Рассольник Ленинградский на бульоне из свинины	200	2,22	4,44	12,04	97,44	0,12	0,06	11,66	0,72	19,06	0	16,44	0	318,22	51,26	0	0	0,16
842	ОБЕД	Филе куриное под сырной корочкой "Северянка"	90	10,03	16,75	0,48	155,88	0	0,027	0,243	0,081	82,674	0,036	4,383	0	14,508	45,225	0	0	0
173	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	2,29	39,68	214,00	0,3	0,135	0	4,65	18,555	0	139,995	0	264,03	207,06	0	0	0,12
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	35	2,03	0,18	16,55	76,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54/3	ОБЕД	Напиток из яблок и клюквы	200	0,10	0,06	19,70	77,26	0	0	2,7	0,38	12,86	0	4,58	0	45,8	2,42	0	0	0,2

238	ОБЕД	Соус белый основной	30	0,16	1,25	1,05	16,23	0,006	0,009	0,009	0,021	1,665	0,009	0,33	0,024	0,225	0,285	0	0	0,033
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			705	23,30	24,97	89,50	637,11	0,426	0,231	14,612	5,852	134,814	0,045	165,728	0,024	642,783	306,25	0	0	0,513
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1360	38,88	40,36	187,34	1228,82	0,618	0,7	18,467	9,609	537,555	0,148	237,517	0,252	1164,551	669,257	0,017	0	0,87
День 4																				
1135	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная "Тихвинка"	200	6,56	6,70	37,00	233,24	0,18	0,16	1,18	1,04	122,3	0,04	41,66	0,1	205,5	161,88	0	0	0,1
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	2,30	9,12	15,50	153,40	0,032	0,02	0	0,38	6,9	0,064	3,9	0,152	29,1	21,4	0	0	0
285	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,66	0,00	15,30	64,96	0	0,04	3,1	2,54	26,34	0	2,68	0	11,86	1,54	0	0	0,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			440	9,52	15,82	67,8	451,6	0,212	0,22	4,28	3,96	155,54	0,104	48,24	0,252	246,46	184,82	0	0	0,28
435	2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	170	5,10	5,44	7,99	102,00	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ (ЗАВТРАК):			170	5,1	5,44	7,99	102	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
127	ОБЕД	Борщ на курином бульоне	610	14,62	21,26	75,79	553,6	0,28	0,475	6,49	4,13	359,54	0,138	72,04	0,337	494,66	337,82	0,017	0	0,314
258	ОБЕД	Жаркое по-домашнему из свинины	200	2,76	5,20	6,46	84,56	0,04	0,06	18,24	0,98	38,12	0	15,36	0	200,44	37,9	0	0	0,18
296	ОБЕД	Напиток лимонный	210	19,14	32,76	25,72	466,16	0,987	0,231	28,224	2,457	29,442	0	53,76	0	981,834	234,78	0,021	0	0,105
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	200	0,06	0,00	20,16	78,18	0	0	2,8	0,1	13,02	0	2,98	0	12,02	1,54	0	0	0,22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			35	2,03	0,18	16,55	76,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			645	23,99	38,14	68,89	705,20	1,03	0,29	49,26	3,54	80,58	0,00	72,10	0,00	1194,29	274,22	0,02	0,00	0,51
День 5																				
316	ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом	180	9,45	9,93	25,59	247,38	0,108	0,09	0	1,53	19,476	0,018	64,98	0,198	138,996	206,28	0	0,018	0,162
490	ЗАВТРАК	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,20	0,009	0,057	0,15	0,03	46,05	0,008	5,1	0,008	54,75	32,85	0,001	0	0,006
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микронутриентами	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0	0	0,48	7,6	0	5,2	0	0	26	0	0	0
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58	0	0,02	0,3	2,5	23,86	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			435	14,13	12,36	69,57	463,96	0,16	0,17	0,45	4,54	96,99	0,03	77,18	0,21	194,19	265,13	0,00	0,02	0,35
435	2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	170	5,10	5,44	7,99	102,00	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ (ЗАВТРАК):			170	5,1	5,44	7,99	102	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
71	ОБЕД	Суп рыбный (треска)	605	19,23	17,8	77,56	565,96	0,229	0,422	2,66	4,71	300,986	0,06	100,98	0,291	442,386	418,13	0,018	0,018	0,382
96	ОБЕД	Чахохбили из курицы (9 шк)	200	4,72	2,44	11,24	85,46	0,08	0,08	8,38	0,74	27,02	0	12,7	0	205,22	44,16	0	0	0,16
215	ОБЕД	Макаронные отварные (с маслом сливочным)	90	13,47	17,64	3,33	159,95	0,054	0,054	15,192	0,819	11,052	0,054	7,668	0	106,65	16,416	0	0	0,009
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	150	5,670	4,760	34,830	204,640	0,09	0,045	0	1,065	26,325	0,03	3,06	0,075	0,675	0,87	0	0	0,3
294	ОБЕД	Компот из кураги и изюма	35	2,03	0,18	16,55	76,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	0,80	0,08	30,04	119,48	0,02	0,02	0,48	0,62	33,6	0,08	17,12	0	258,24	25,26	0	0	0,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			675	26,69	25,10	95,99	645,83	0,24	0,20	24,05	3,24	98,00	0,16	40,55	0,08	570,79	86,71	0,00	0,00	0,67
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1280	45,92	42,90	173,55	1211,79	0,47	0,62	26,71	7,95	398,98	0,22	141,53	0,37	1013,17	504,84	0,02	0,02	1,05
День 6																				
182 (1)	ЗАВТРАК	Каша овсяная (геркулес) молочная "Копорка"	200	6,000	7,960	27,540	205,300	0,16	0,16	1,02	1,18	114,76	0,06	50,56	0,12	215,24	170,46	0	0	0,1
154	ЗАВТРАК	Бутерброд с вареной сгущенкой	60	4,48	1,66	31,48	159,00	0,054	0,042	0,198	0,522	70,992	0	12	0,012	112,794	71,796	0	0	0,006
285	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,66	0,00	15,30	64,96	0	0,04	3,1	2,54	26,34	0	2,68	0	11,86	1,54	0	0	0,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			460	11,14	9,62	74,32	429,26	0,214	0,242	4,318	4,182	211,052	0,06	62,66	0,132	333,294	237,236	0	0	0,286
435	2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	170	5,10	5,44	7,99	102,00	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ (ЗАВТРАК):			170	5,1	5,44	7,99	102	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
65	ОБЕД	Суп рисовый с зеленым горошком на курином бульоне	630	16,24	15,06	82,31	531,26	0,282	0,497	6,528	4,352	415,052	0,094	86,46	0,217	581,494	390,236	0,017	0	0,32
95	ОБЕД	Гуляш из свинины	200	2,70	5,30	12,08	106,98	0,06	0,04	1,44	0,82	21,72	0	11,52	0	44,86	36,94	0	0	0,22
174	ОБЕД	Греча рассыпчатая	90	10,92	14,50	3,01	268,83	0,621	0,108	2,394	0,936	8,82	0,009	17,658	0,027	179,505	118,845	0,009	0	0,054
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	150	8,79	7,12	39,72	257,76	0,3	0,15	0	4,665	19,26	0,045	139,995	0,09	264,9	208,17	0	0	0,12
518	ОБЕД	Сок фруктовый в ассортименте	35	2,03	0,18	16,55	76,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			675	25,44	27,10	93,36	797,87	1,001	0,318	7,834	9,221	63,8	0,054	177,173	0,117	729,265	377,955	0,009	0	0,414
День 7																				
183	ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная "Марьино"	200	9,52	9,68	34,86	275,04	0,26	0,28	1,42	3,5	146,14	0,08	116,02	0,2	352,22	249,82	0,02	0	0,1

111	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом	45	2,33	0,87	26,16	120	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
285	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,66	0,00	15,30	64,96	0	0,04	3,1	2,54	26,34	0	2,68	0	11,86	1,54	0	0	0,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			445	12,51	10,55	76,32	460,00	0,304	0,332	4,52	6,52	180,08	0,08	123,9	0,2	400,88	277,36	0,02	0	0,28
435	2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	170	5,10	5,44	7,99	102,00	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ (ЗАВТРАК):			170	5,1	5,44	7,99	102	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ (ЗАВТРАК):			615	17,61	15,99	84,31	562	0,372	0,587	6,73	6,69	384,08	0,114	147,7	0,285	649,08	430,36	0,037	0	0,314
59	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,62	3,42	16,32	111,62	0,08	0,06	11,34	0,66	17,46	0	15,48	0	314,52	44,84	0	0	0,18
129	ОБЕД	Котлета рубленая из филе птицы (курица)	100	17,83	15,42	15,53	242,97	0,07	0,06	2,26	1,28	13,49	0,07	64,12	0,05	238,5	137,48	0	0	0,12
312	ОБЕД	Пюре картофельное	150	3,24	4,79	22,02	144,57	0,165	0,135	25,95	1,185	40,365	0,045	32,64	0,075	761,985	95,49	0,015	0	0,045
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	35	2,03	0,18	16,55	76,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
296	ОБЕД	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,02	20,76	80,10	0	0	6	0,1	13,44	0	3,4	0	20,3	2,3	0	0	0,22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			685	26,82	23,83	91,18	655,56	0,315	0,255	45,55	3,225	84,755	0,115	115,64	0,125	1335,305	280,11	0,015	0	0,565
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1300	44,43	39,82	175,49	1217,56	0,687	0,842	52,28	9,915	468,835	0,229	263,34	0,41	1984,385	710,47	0,052	0	0,879
День 8																				
196	ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	3,52	6,75	32,74	217,74	0,12	0,18	1,36	0,64	133,56	0,06	33,78	0,12	195,94	147,84	0,02	0	0,1
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микронутриентами	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
300	ЗАВТРАК	Яйца вареные	55	7,01	6,32	0,41	86,62	0,044	0	0	1,375	30,25	0,138	6,875	0	0	105,875	0	0	0
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58	0	0,02	0,3	2,5	23,86	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			495	14,13	14,23	68,81	471,74	0,21	0,21	1,66	5,00	195,27	0,20	47,76	0,12	233,18	279,72	0,02	0,00	0,28
435	2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	170	5,10	5,44	7,99	102,00	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			170	5,1	5,44	7,99	102	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ (ЗАВТРАК):				19,23	19,67	76,80	573,74													
61	ОБЕД	Суп картофельный с чечевицей на курином бульоне	200	3,24	3,28	9,98	81,74	0,06	0,04	9,74	0,6	16,66	0	13,64	0	269,08	40,2	0	0	0,18
119	ОБЕД	Голубцы ленивые (с соусом сметанным)	180	17,92	20,29	47,37	383,59	0,54	0,162	41,598	1,836	59,904	0,018	37,422	0	495,36	174,852	0	0	0,072
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	35	2,03	0,18	16,55	76,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
255	ОБЕД	Напиток из яблок	200	0,08	0,08	16,94	66,24	0	0	2	0,48	12,64	0	3,8	0	56,04	2,2	0	0	0,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			615	23,27	23,83	90,84	607,87	0,6	0,202	53,338	2,916	89,204	0,018	54,862	0	820,48	217,252	0	0	0,452
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1280	42,5	43,5	167,64	1181,61	0,876	0,669	57,208	8,081	488,474	0,25	126,417	0,205	1301,86	649,967	0,037	0	0,766
День 9																				
86	ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным (б)	200	7,620	6,420	40,360	249,220	0,16	0,2	1,3	0,96	161,1	0,04	38,14	0,1	243,1	251,98	0	0	0,12
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	45	6,15	4,85	15,94	131,94	0,036	0,054	0,419	0,495	156,434	0,058	11,398	0	42,601	100,494	0	0	0
285	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,66	0,00	15,30	64,96	0	0,04	3,1	2,54	26,34	0	2,68	0	11,86	1,54	0	0	0,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			445	14,43	11,27	71,60	446,12	0,196	0,294	4,819	3,995	343,874	0,098	52,218	0,1	297,561	354,014	0	0	0,3
435	2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	170	5,10	5,44	7,99	102,00	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			170	5,1	5,44	7,99	102	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ (ЗАВТРАК):				19,53	16,71	79,59	548,12	0,264	0,549	7,029	4,165	547,874	0,132	76,018	0,185	545,761	507,014	0,017	0	0,334
55	ОБЕД	Щи по-уральски на курином бульоне	200	2,760	4,300	5,820	74,260	0,04	0,04	14,56	0,6	33,4	0	5,56	0	36,6	28,08	0	0	0,18
271	ОБЕД	Киришский шницель (свинина/курица)	90	15,38	14,66	12,34	243,28	0,306	0,054	0,243	0,603	8,073	0	10,683	0,027	99,711	68,49	0	0	0,045
458	ОБЕД	Булгур рассыпчатый	150	5,490	4,300	34,640	189,360	0,18	0,225	0	1,695	138,525	0,03	75,675	0,075	187,335	202,08	0	0,015	0,105
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	35	2,03	0,18	16,55	76,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
294	ОБЕД	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,08	30,48	120,44	0,02	0,02	0,36	0,62	31,2	0,06	15,22	0	232,52	24,76	0	0	0,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			675	26,380	23,520	99,830	703,640	0,546	0,339	15,163	3,518	211,198	0,090	107,138	0,102	556,166	323,410	0,000	0,015	0,530
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1290	45,910	40,23	179,42	1251,76	0,81	0,888	22,192	7,683	759,072	0,222	183,156	0,287	1101,927	830,424	0,017	0,015	0,864
День 10																				
316	ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом	180	9,45	9,93	25,59	247,38	0,108	0,09	0	1,53	19,476	0,018	64,98	0,198	138,996	206,28	0	0,018	0,162
15	ЗАВТРАК	Джем	19	0,08	0,00	12,17	46,92	0,002	0,003	0,408	0,068	2,04	0,009	1,53	0	0	3,06	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микронутриентами	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,009	0	0,36	5,7	0	3,9	0	27,6	19,5	0	0	0

[illegible]

Категория: Старш. школьники 12 лет и стар

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 1																				
182 (1)	ЗАВТРАК	Каша овсяная (геркулес) молочная "Колорка"	270	8,100	10,750	37,180	277,160	0,216	0,216	1,377	1,593	154,926	0,081	66,256	0,162	290,574	230,121	0	0	0
152	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом	80	4,140	1,540	46,500	213,340	0,064	0,024	0,64	0,744	13,336	0,016	9,336	0	89,6	39,464	0	0	0,135
285	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,660	0,000	15,300	64,960	0	0,04	3,1	2,54	26,34	0	2,68	0	11,86	1,54	0	0	0,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	12,9	12,29	98,98	555,46	0,28	0,28	5,117	4,877	194,602	0,097	80,272	0,162	392,034	271,125	0	0	0,315
63	ОБЕД	Суп картофельный с горохом	250	5,620	4,400	23,280	155,730	0,25	0,1	16,775	2,125	43,65	0	20,2	0	442,15	48,85	0	0	0,2
171	ОБЕД	Плов со свиной	250	18,750	35,030	49,680	589,700	0,875	0,175	3,475	1,925	19,975	0	55,225	0	300,65	252,65	0	0	0,1
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (30 гр.)	60	3,480	0,300	28,380	130,800	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
518	ОБЕД	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,000	0,000	22,000	88,000	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			760	28,85	39,73	123,34	964,23	1,145	0,295	24,25	6,85	77,625	0	83,425	0	982,8	315,5	0	0	0,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1310	41,75	52,02	222,32	1519,69	1,425	0,575	29,367	11,727	272,227	0,097	163,697	0,162	1374,834	586,625	0	0	0,635
День 2																				
195	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая б	250	9,400	7,480	45,500	277,750	0,15	0,425	1,475	1,1	260,4	0,05	40,75	0,125	309,775	222,675	0,025	0	0,125
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	40	5,470	4,310	14,170	117,280	0,032	0,048	0,372	0,44	139,052	0,052	10,132	0	37,868	89,328	0	0	0
519	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,600	0,000	23,980	95,240	0,02	0,04	150	3,8	19,2	0	2,3	0	0,44	0	0	0	0,24
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			490	15,47	11,79	83,65	490,27	0,202	0,513	151,847	5,34	419,252	0,102	53,182	0,125	348,083	312,003	0,025	0	0,365
53	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	3,570	5,650	8,680	100,170	0,075	0,075	29,05	0,625	41,6	0	19,5	0	348,525	53,225	0	0	0,225
271	ОБЕД	Биточки "Аппетитные" (говядина/свинина/курица)	100	16,530	15,020	13,130	237,220	0,26	0,1	1,7	1,51	13,77	0,02	39,73	0	243,51	144,44	0	0	0,09
138	ОБЕД	Картофельное пюре	200	4,320	5,560	29,380	185,280	0,22	0,16	34,6	1,58	53,7	0,04	43,52	0,1	1015,84	127,12	0,02	0	0,06
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (30 гр.)	60	3,480	0,300	28,380	130,800	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
283	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,600	0,000	15,100	62,580	0	0,02	0,3	2,5	23,86	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			810	28,5	26,530	94,65	716,05	0,555	0,355	65,65	6,415	132,93	0,06	104,65	0,1	1608,315	324,785	0,02	0	0,555
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1300	43,97	38,320	178,3	1206,32	0,757	0,868	217,497	11,755	552,182	0,162	157,832	0,225	1956,398	636,788	0,045	0	0,92
День 3																				
181	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	270	6,780	9,880	54,000	330,670	0,081	0,189	1,404	0,675	140,562	0,081	42,012	0,162	210,519	175,689	0	0	0,162
153	ЗАВТРАК	Бутерброд с вареной гусиной	80	5,980	2,230	41,820	211,560	0,08	0,048	0,216	0,744	80,208	0	14,984	0,008	136,432	87,776	0	0	0,008
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,600	0,000	15,100	62,580	0	0,02	0,3	2,5	23,86	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	13,36	12,11	110,92	604,81	0,161	0,257	1,92	3,919	244,63	0,081	58,896	0,17	347,391	263,465	0	0	0,35
54	ОБЕД	Рассольник Ленинградский на бульоне из свинины	250	2,780	5,550	15,050	121,800	0,15	0,075	14,575	0,9	23,825	0	20,55	0	397,775	64,075	0	0	0,2
842	ОБЕД	Филе куриное под сырной корочкой "Северянка"	100	17,810	17,050	0,530	173,200	0	0,03	0,27	0,09	91,86	0,04	4,87	0	16,12	50,25	0	0	0
238	ОБЕД	Соус белый основной	20	0,110	0,840	0,700	10,820	0,004	0,006	0,006	0,014	1,11	0,006	0,22	0,016	0,15	0,19	0	0	0,022
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (30 гр.)	60	3,480	0,300	28,380	130,800	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
173	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,680	3,060	52,900	285,340	0,4	0,18	0	6,2	24,74	0	186,66	0	352,04	276,08	0	0	0,16
254/3	ОБЕД	Напиток из яблок и клюквы	200	0,100	0,050	19,700	77,260	0	0	2,7	0,38	12,86	0	4,58	0	45,8	2,42	0	0	0,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			830	35,96	26,860	117,26	799,22	0,554	0,291	17,551	7,584	154,395	0,046	216,88	0,016	811,885	393,015	0	0	0,582
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1380	49,32	38,970	228,18	1404,03	0,715	0,548	19,471	11,503	399,025	0,127	275,776	0,186	1159,276	656,48	0	0	0,932
День 4																				
1135	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная "Тихвинка"	270	8,860	9,040	49,950	314,870	0,243	0,216	1,593	1,404	165,105	0,054	56,241	0,135	277,425	218,538	0	0	0,135
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом (50 гр.)	80	4,600	18,240	31,000	306,800	0,064	0,04	0	0,76	13,8	0,128	7,8	0,304	58,2	42,8	0	0	0
285	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,660	0,000	15,300	64,960	0	0,04	3,1	2,54	26,34	0	2,68	0	11,86	1,54	0	0	0,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	14,12	27,28	96,25	686,63	0,307	0,296	4,693	4,704	205,245	0,182	66,721	0,439	347,485	262,878	0	0	0,315
127	ОБЕД	Борщ на курином бульоне	250	3,450	6,500	8,080	105,700	0,05	0,075	22,8	1,225	47,65	0	19,2	0	250,55	47,375	0	0	0,225
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (30 гр.)	60	3,480	0,300	28,380	130,800	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
258	ОБЕД	Жаркое по-домашнему из свинины	250	20,400	39,900	30,620	554,950	1,175	0,275	33,6	2,925	35,05	0	64	0	1168,85	279,5	0,025	0	0,125
296	ОБЕД	Напиток лимонный	200	0,060	0,000	20,160	78,180	0	0	2,8	0,1	13,02	0	2,98	0	12,02	1,54	0	0	0,22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			760	27,39	46,700	87,24	869,63	1,225	0,35	59,2	4,25	95,72	0	86,18	0	1431,42	328,415	0,025	0	0,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1310	41,51	73,980	183,49	1556,26	1,532	0,646	63,893	8,954	300,965	0,182	152,901	0,439	1778,905	591,293	0,025	0	0,885
День 5																				
316	ЗАВТРАК	Залепанка рисовая с творогом	250	25,100	13,780	154,850	891,320	0,15	0,125	0	2,125	27,05	0,025	90,25	0,275	193,05	286,5	0	0,025	0,225
490	ЗАВТРАК	Молоко густое	15	1,080	1,270	8,320	49,200	0,009	0,057	0,15	0,03	46,05	0,008	5,1	0,008	54,75	32,85	0,001	0	0,006
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микроэлементами (40г)	40	3,000	1,160	20,560	104,800	0,044	0	0	0,48	7,6	0	1,9	0	0	26	0	0	0
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,600	0,000	15,100	62,580	0	0,02	0,3	2,5	23,86	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			505	29,78	16,21	198,83	1107,9	0,203	0,202	0,45	5,135	104,56	0,033	102,45	0,283	248,24	345,35	0,001	0,025	0,411
71	ОБЕД	Суп рыбный (треска)	300	7,080	3,660	16,860	128,190	0,12	0,12	12,57	1,11	40,53	0	19,05	0	307,83	66,24	0	0	0,24
96	ОБЕД	Чахохбили из курицы (9 шк)	130	23,790	7,710	4,810	174,710	0,078	0,078	21,944	1,183	15,964	0,078	11,076	0	154,05	23,172	0	0	0,013
215	ОБЕД	Макароны отварные (с маслом сливочным)	220	8,620	7,230	52,940	311,060	0,137	0,068	0	1,619	40,014	0,046	4,651	0,114	1,026	1,322	0	0	0,456
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (30 гр.)	60	3,480	0,300	28,380	130,800	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
294	ОБЕД	Компот из кураги и изюма (б)	200	0,800	0,080	30,400	119,480	0,02	0,02	0,48	0,62	33,6	0,08	17,12	0	258,24	25,26	0	0	0,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			910	43,77	18,980	133,03	864,24	0,355	0,286	34,994	4,532	130,108	0,204	51,897	0,114	721,146	116,534	0	0	0,909
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД 5 дн:			1415	73,55	35,190	331,86	1972,14	0,558	0,488	35,444	9,667	234,668	0,237	154,347	0,387	969,386	461,884	0,001	0,025	1,32
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			6715	250,1	238,48	1144,15														

День 7		183 ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная "Марьино"	270	12,850	11,720	53,810	371,300	0,351	0,378	1,917	4,698	196,56	0,081	156,627	0,189	474,606	336,123	0,027	0	0,135	
		152 ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом 45г (б)	45	2,330	0,870	26,160	120,000	0,036	0,013	0,36	0,419	7,502	0,009	5,252	0	50,4	22,199	0	0	0	
		285 ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,660	0,000	15,300	64,960	0	0,04	3,1	2,54	26,34	0	2,68	0	11,86	1,54	0	0	0,18	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				515	15,84	12,59	95,27	556,26	0,387	0,431	5,377	7,657	230,402	0,09	164,559	0,189	536,866	359,862	0,027	0	0,315	
		59 ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	4,520	4,280	20,400	139,530	0,1	0,075	14,175	0,825	21,825	0	19,35	0	393,15	56,05	0	0	0,225	
		128 ОБЕД	Котлета рубленая из филе птицы (курица)	100	18,830	11,420	15,530	242,970	0,07	0,06	2,26	1,28	13,49	0,07	64,12	0,05	238,5	137,48	0	0	0,12	
		312 ОБЕД	Пюре картофельное	100	4,320	5,560	29,360	185,280	0,22	0,16	34,6	1,58	53,7	0,04	43,52	0,1	1015,84	127,12	0,02	0	0,06	
		108 ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (30 гр.)	60	3,480	0,300	28,380	130,800	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		296 ОБЕД	Напиток апельсиновый	200	0,100	0,020	20,760	80,100	0	0	6	0,1	13,44	0	3,4	0	20,3	2,3	0	0	0,22	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				810	31,25	21,58	114,43	778,68	0,39	0,295	57,035	3,785	102,455	0,11	130,39	0,15	1667,79	322,95	0,02	0	0,625	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1325	47,09	34,17	209,7	1334,94	0,777	0,726	62,412	11,442	332,857	0,2	294,949	0,339	2204,656	682,812	0,047	0	0,84	
День 8		196 ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	270	7,590	9,770	44,200	293,950	0,162	0,243	1,836	0,891	180,387	0,081	45,603	0,162	264,6	199,692	0,027	0	0,135	
		300 ЗАВТРАК	Яйца вареные	60	7,650	6,900	0,450	94,500	0,048	0	0	1,5	33	0,15	7,5	0	0	115,5	0	0	0	
		111 ЗАВТРАК	Батон нарезной с микронутриентами (35 г.)	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,033	0,009	0	0,36	5,7	0	3,9	0	27,6	19,5	0	0	0	
		283 ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,600	0,000	15,100	62,580	0	0,02	0,3	2,5	23,86	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				560	18,09	17,54	75,17	529,63	0,243	0,272	2,136	5,251	242,947	0,231	58,903	0,162	292,64	334,692	0,027	0	0,315	
		61 ОБЕД	Суп картофельный с чечевичей на курином бульоне	250	4,050	4,100	12,470	102,170	0,075	0,05	12,175	0,75	20,825	0	17,05	0	336,35	50,25	0	0	0,225	
		119 ОБЕД	Голубцы ленивые (с соусом сметанным) 9 шт, Гл	350	24,540	33,810	20,610	487,470	0,9	0,27	69,33	3,06	99,64	0,03	62,37	0	825,6	291,42	0	0	0,12	
		108 ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (35 гр.)	60	3,480	0,300	28,380	130,800	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		255 ОБЕД	Напиток из яблок	200	0,080	0,080	16,940	65,240	0	0	2	0,48	12,64	0	3,8	0	56,04	2,2	0	0	0,5	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				860	32,15	38,29	78,4	786,68	0,975	0,32	83,505	4,29	133,305	0,03	83,22	0	1211,99	343,87	0	0	0,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1420	50,24	55,83	153,57	1316,31	1,218	0,592	85,641	9,541	376,252	0,261	142,123	0,162	1510,63	678,562	0,027	0	0,845	
День 9		86 ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным (б)	250	9,520	8,030	50,450	311,530	0,2	0,25	1,625	1,2	201,375	0,05	47,675	0,125	303,875	314,975	0	0	0,15	
		3 ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	40	5,470	4,310	14,170	117,280	0,032	0,048	0,372	0,44	139,052	0,052	10,132	0	37,868	89,328	0	0	0	
		285 ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,660	0,000	15,300	64,960	0	0,04	3,1	2,54	26,34	0	2,68	0	11,86	1,54	0	0	0,18	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				490	15,65	12,34	79,92	493,77	0,232	0,338	5,097	4,18	366,767	0,102	60,487	0,125	353,603	405,843	0	0	0,33	
		55 ОБЕД	Щи по-уральски на курином бульоне	250	5,450	5,380	13,710	92,830	0,05	0,05	18,2	0,75	41,75	0	6,95	0	45,75	35,1	0	0	0,225	
		271 ОБЕД	Киришский шницель (свиная/курица)	100	17,090	16,290	17,290	270,310	0,34	0,06	0,27	0,67	8,97	0	11,87	0,03	110,79	76,1	0	0	0,05	
		458 ОБЕД	Булгур рассыпчатый	230	7,320	5,740	46,180	252,480	0,18	0,225	0	0	1,695	138,525	0,03	75,675	0,075	187,335	202,08	0	0,015	0,105
		108 ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (30 гр.)	60	3,480	0,300	28,380	130,800	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		294 ОБЕД	Компот из кураги и изюма	200	0,720	0,080	30,480	120,440	0,02	0,02	0,36	0,62	31,2	0,06	15,22	0	232,52	24,76	0	0	0,2	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				840	32,06	27,79	126,03	866,860	0,59	0,355	18,83	3,735	220,445	0,09	109,715	0,105	576,395	338,04	0	0,015	0,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1330	47,71	40,13	205,95	1360,63	0,822	0,693	23,927	7,915	587,212	0,192	170,202	0,23	929,998	743,883	0	0,015	0,91	
День 10		316 ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом	250	25,100	13,780	154,850	891,320	0,15	0,125	0	2,125	27,05	0,025	90,25	0,275	193,05	286,5	0	0,025	0,225	
		111 ЗАВТРАК	Батон нарезной с микронутриентами (30 г.)	100	7,500	2,900	51,400	262,000	0,11	0,03	0	1,2	19	0	0	0	92	65	0	0	0	
		283 ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,600	0,000	15,100	62,580	0	0,02	0,3	2,5	23,86	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18	
		15 ЗАВТРАК	Джем	20	0,100	0,000	14,320	55,200	0,002	0,004	0,48	0,08	2,4	0,01	1,8	0	0	3,6	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				570	33,3	16,68	235,67	1271,1	0,262	0,179	0,78	5,905	72,31	0,035	106,95	0,275	285,49	351,1	0	0,025	0,405	
		70 ОБЕД	Уха с горбушей "Невские берега"	250	6,900	4,150	13,890	119,650	0,15	0,1	15,825	1	31,875	0	27,05	2,725	485,025	95,775	0,025	0	0,375	
		674 ОБЕД	Паста с курицей в молочном соусе	300	27,050	15,700	51,980	460,100	0,225	0,275	2,375	2,375	226,175	0,175	67,1	0,175	287,1	232,375	0	0	0,1	
		108 ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (30 гр.)	60	3,480	0,300	28,380	130,800	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		283 ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,600	0,000	15,100	62,580	0	0,02	0,3	2,5	23,86	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				810	38,03	20,15	109,26	773,13	0,375	0,395	18,5	5,875	281,91	0,175	96,05	2,9	772,565	328,15	0,025	0	0,655	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1380	71,33	36,93	344,93	2044,23	0,637	0,574	19,28	11,78	354,22	0,21	203	3,175	1058,055	683,25	0,025	0,025	1,06	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:				6815	262,82	222,59	1130,4	7605,14	4,827	3,237	204,461	55,037	1996,673	0,999	1079,225	4,204	6916,59	3516,291	0,109	0,04	4,568	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:				1363	52,564	44,518	228,08	1521,028	0,9654	0,6474	40,8922	11,0074	399,3346	0,1998	215,845	8,408	1383,318	703,2582	0,0218	0,008	0,9136	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:				13530	512,92	461,07	2274,55	15263,58	9,814	6,362	570,133	108,643	3755,74	1,804	1983,778	5,613	14155,389	6449,361	0,18	0,065	9,26	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:				1353	51,292	46,107	227,455	1526,358	9,814	6,362	57,0133	10,8643	375,574	0,1804	198,3778	0,5613	1415,5389	644,9361	0,018	0,0065	0,926	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности					13,45	26,88	59,54															