



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 7-11 лет

1 день 1 недели

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)							№ рец.
		Б	Ж	У	Y		B1, мг	B2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
ша пишенная жидкая	250	13	14,5	55	402,5	0,15	0,18	1,43	52,58	0,14	147,76	160,63	36,62	0,87	205,63	0,01	0,02	0,01	0,01	199	
иловая																					
ндирское изделие	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01				3,3	15	2,7	0,24							
ий с сахаром, лимонном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1			411	
тончик к чаю	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8						
иончик к чаю	530	18,06	17,13	113,37	681,76	0,21	0,21	5,53	53,08	0,14	168,06	212,07	50,12	2,52	283,98	0,01	0,12	0,01	0,01		

2 день 1 недели

Продукт, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)							№ рецеп.
		Б		Ж			У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
		г	г	г	г																
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Жиры из свинины с соусом	200	15,07	38,44	20,88	490,4	0,5	0,15	7,34	68,36	0,61	27,08	201,1	40,7	2,24	410,89				0,03	444	
	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					71		
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411		
	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8						
	500	18,93	39,77	53,74	650,91	0,54	0,17	7,44	68,86	0,61	48,33	250,94	62,3	4,11	472,79		0,1		0,03		
Ул. картофельный с яйцом и соусом	260	5,34	10,2	16,25	178,54	0,2	0,14	19,5	227,98	0,32	28,64	107,24	30,9	1,51	602,6				0,01	83	
	90	19,17	34,46	5,71	409,45	0,6	0,23		42,5	0,37	22,07	213,29	29,19	2,36	333,76	0,01	0,08		0,01	ТК	
	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218		
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411		
	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01		
Творог за Обед	740	34,44	49,43	94,32	959,04	0,95	0,42	19,6	292,58	0,75	82,89	413,45	80,76	6,24	1079,44	0,01	0,21		0,03		
	1240	53,37	89,2	148,06	1609,95	1,49	0,59	27,04	361,44	1,36	131,22	664,39	143,06	10,35	1552,23	0,01	0,31		0,06		

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б		Ж			У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
		4	5	6	7																8	9	
2	3																			20			
Каша рисовая молочная жидкая .. Ватрушка с творогом Чай с низким содержанием сахара	250	7,79	10,74	42,67	299,77	0,1	0,28	2,21	67,78	0,17	215,41	216,34	44,22	0,65	230,38	0,02	0,04	0,01	199				
	100	13,57	9	40,02	295,52	0,11	0,17	0,33	45,23	0,31	85,9	144,1	18,18	0,95	125,46		0,03	0,01	441				
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411				
	Итого за Завтрак	550	21,56	19,79	92,71	637,6	0,21	0,46	2,64	113,51	0,48	306,56	368,68	66,8	2,45	440,94	0,02	0,17	0,02				
Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом Шницель из свинины Каша гречневая рассыпчатая Овощи натуральные свежие Чай с низким содержанием сахара	260	4,03	9,86	13,94	161,26	0,13	0,08	21,08	267,28	0,1	45,91	77,64	29,55	1,48	420,24				63				
	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03	ТТК				
	150	7,5	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01		330				
	60	0,66	0,12	2,28	14,4				8,4		15,6	12	0,54						71				
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411				
	Итого за Обед	810	28,37	47,17	90,3	902,19	0,85	0,38	22,34	305,67	0,8	105,61	475,83	200,04	9,6	988,15	0,01	0,13	0,04				
Итого за день	1360	49,93	66,95	183,01	1539,79	1,06	0,84	24,98	419,18	1,28	413,17	844,51	266,84	12,05	1429,09	0,03	0,3	0,06					

4 день 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)								№ п.п.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Тефтели с соусом Рис отварной чай с низким содержанием сахара	190	16,96	37,45	17,49	475,36	0,58	0,18	6,89	68,6	0,7	30,39	204,43	36,66	2,48	437,79				0,05	
	150	4,24	3,97	44,46	230,54	0,05	0,03		20,93	0,06	12,54	92,75	30,42	0,66	61,4				0,01	
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		0,01	
Батон йодированный Итого за Завтрак	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46					
	590	25,15	42,92	97,67	878,21	0,69	0,24	6,99	90,03	0,76	57,68	337,92	77,98	4,59	570,29		0,1		0,06	
Рассольник ленинградский с мясом	260	4,35	8,8	17,23	166,2	0,18	0,09	15,86	203,34	0,1	20,82	95,9	29,58	1,23	527,14				0,01	
Котлета рыбная Картофель тушеный Овощи натуральные свежие	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01		271	
	150	2,61	4,25	20,65	131,66	0,15	0,09	25,02	183,55		22,58	80,01	32,23	1,24	705,98				ТТК	
	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71	
чай с низким содержанием сахара	60	0,06	0,02	3,01	12,39			0,03	0,15		1,56	2,47	1,32	0,26	7,53		0,03		411	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02		0,01	
Итого за Обед	670	28,05	23,37	77,6	661,61	0,5	0,34	42,17	403,94	0,22	132,87	459,45	127,99	5,03	1364,05		0,06		0,02	
Итого за день	1260	53,2	66,29	175,27	1539,82	1,19	0,58	49,16	493,97	0,98	190,55	797,37	205,97	9,62	1934,34		0,16		0,08	

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		Б		Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		3	4																	5	6	7	8	9	10	11	12		13	14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						</

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б		Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se									
		4	5	6	7															8	9	10	11	12	13	14	15	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Линчик с начинкой	240	14,4	9,6	96	528															ТТК								
	60	8,2	6,38	20,56	173,6	0,05	0,07	0,16	51,6		207,6	154	14,2	0,68	55,8					3								
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1			411								
	того за Завтрак	500	22,8	16,03	126,58	742,91	0,05	0,08	0,26	52,1		212,85	162,24	18,6	1,53	80,9		0,1										
уп картофеля с горохом с ясом	260	9,02	9,29	21,69	206,79	0,37	0,11	11,95	202,28	0,1	38,63	120,78	42,34	2,62	544,15		0,01			87								
	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06			ТТК								
	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78					218								
	того за Обед	310	32,94	44,41	179,89	648,28	0,98	0,32	13,06	331,16	0,24	94,24	261,9	60,76	3,6	1134,61	0,01	0,12										
Линчик с начинкой	240	14,4	9,6	96	528															ТТК								
	60	8,2	6,38	20,56	173,6	0,05	0,07	0,16	51,6		207,6	154	14,2	0,68	55,8					3								
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1			411								
	того за Завтрак	500	22,8	16,03	126,58	742,91	0,05	0,08	0,26	52,1		212,85	162,24	18,6	1,53	80,9		0,1										
уп картофеля с горохом с ясом	260	9,02	9,29	21,69	206,79	0,37	0,11	11,95	202,28	0,1	38,63	120,78	42,34	2,62	544,15		0,01			87								
	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06			ТТК								
	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78					218								
	того за Обед	310	32,94	44,41	179,89	648,28	0,98	0,32	13,06	331,16	0,24	94,24	261,9	60,76	3,6	1134,61	0,01	0,12										
Линчик с начинкой	240	14,4	9,6	96	528															ТТК								
	60	8,2	6,38	20,56	173,6	0,05	0,07	0,16	51,6		207,6	154	14,2	0,68	55,8					3								
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1			411								
	того за Завтрак	500	22,8	16,03	126,58	742,91	0,05	0,08	0,26	52,1		212,85	162,24	18,6	1,53	80,9		0,1										
уп картофеля с горохом с ясом	260	9,02	9,29	21,69	206,79	0,37	0,11	11,95	202,28	0,1	38,63	120,78	42,34	2,62	544,15		0,01			87								
	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06			ТТК								
	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78					218								
	того за Обед	310	32,94	44,41	179,89	648,28	0,98	0,32	13,06	331,16	0,24	94,24	261,9	60,76	3,6	1134,61	0,01	0,12										
Линчик с начинкой	240	14,4	9,6	96	528															ТТК								
	60	8,2	6,38	20,56	173,6	0,05	0,07	0,16	51,6		207,6	154	14,2	0,68	55,8					3								
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1			411								
	того за Завтрак	500	22,8	16,03	126,58	742,91	0,05	0,08	0,26	52,1		212,85	162,24	18,6	1,53	80,9		0,1										
уп картофеля с горохом с ясом	260	9,02	9,29	21,69	206,79	0,37	0,11	11,95	202,28	0,1	38,63	120,78	42,34	2,62	544,15		0,01			87								
	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06			ТТК								
	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78					218								
	того за Обед	310	32,94	44,41	179,89	648,28	0,98	0,32	13,06	331,16	0,24	94,24	261,9	60,76	3,6	1134,61	0,01	0,12										
Линчик с начинкой	240	14,4	9,6	96	528															ТТК								
	60	8,2	6,38	20,56	173,6	0,05	0,07	0,16	51,6		207,6	154	14,2	0,68	55,8					3								
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1			411								
	того за Завтрак	500	22,8	16,03	126,58	742,91	0,05	0,08	0,26	52,1		212,85	162,24	18,6	1,53	80,9		0,1										
уп картофеля с горохом с ясом	260	9,02	9,29	21,69	206,79	0,37	0,11	11,95	202,28	0,1	38,63	120,78	42,34	2,62	544,15		0,01			87								
	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06			ТТК								
	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78					218								
	того за Обед	310	32,94	44,41	179,89	648,28	0,98	0,32	13,06	331,16	0,24	94,24	261,9	60,76	3,6	1134,61	0,01	0,12										
Линчик с начинкой	240	14,4	9,6	96	528															ТТК								
	60	8,2	6,38	20,56	173,6	0,05	0,07	0,16	51,6		207,6	154	14,2	0,68	55,8					3								
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1			411								
	того за Завтрак	500	22,8	16,03	126,58	742,91	0,05	0,08	0,26	52,1		212,85	162,24	18,6	1,53	80,9		0,1										
уп картофеля с горохом с ясом	260	9,02	9,29	21,69	206,79	0,37	0,11	11,95	202,28	0,1	38,63	120,78	42,34	2,62	544,15		0,01			87								
	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06			ТТК								
	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78					218								
	того за Обед	310	32,94	44,41	179,89	648,28	0,98	0,32	13,06	331,16	0,24	94,24	261,9	60,76	3,6	1134,61	0,01	0,12										
Линчик с начинкой	240	14,4	9,6	96	528															ТТК								
	60	8,2	6,38	20,56	173,6	0,05	0,07	0,16	51,6		207,6	154	14,2	0,68	55,8					3								
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1			411								
	того за Завтрак	500	22,8	16,03	126,58	742,91	0,05	0,08	0,26	52,1		212,85	162,24	18,6	1,53	80,9		0,1										
уп картофеля с горохом с ясом	260	9,02	9,29	21,69	206,79	0,37	0,11	11,95	202,28	0,1	38,63	120,78	42,34	2,62	544,15		0,01			87								
	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06			ТТК								
	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78					218								
	того за Обед	310	32,94	44,41	179,89	648,28	0,98	0,32	13,06	331,16	0,24	94,24	261,9	60,76	3,6	1134,61	0,01	0,12										
Линчик с начинкой	240	14,4	9,6	96	528															ТТК								
	60	8,2	6,38	20,56	173,6	0,05	0,07	0,16	51,6		207,6	154	14,2	0,68	55,8					3								
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1			411								
	того за Завтрак	500	22,8	16,03	126,58	742,91	0,05	0,08	0,26	52,1		212,85	162,24	18,6	1,53	80,9		0,1										
уп картофеля с горохом с ясом	260	9,02	9,29	21,69	206,79	0,37	0,11	11,95	202,28	0,1	38,63	120,78	42,34	2,62	544,15		0,01			87								
	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06			ТТК								
	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78					218								
	того за Обед	310	32,94	44,41	179,89	648,28	0,98	0,32	13,06	331,16	0,24	94,24	261,9	60,76	3,6	1134,61	0,01	0,12										
Линчик с начинкой	240	14,4	9,6	96	528															ТТК								
	60	8,2	6,38	20,56	173,6	0,05	0,07	0,16	51,6		207,6	154	14,2	0,68	55,8					3								
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1			411								
	того за Завтрак	500	22,8	16,03	126,58	742,91	0,05	0,08	0,26	52,1		212,85	162,24	18,6	1,53	80,9		0,1										
уп картофеля с горохом с ясом	260	9,02	9,29	21,69	206,79	0,37	0,11	11,95	202,28	0,1	38,63	120,78	42,34	2,62	544,15		0,01			87								
	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06			ТТК								
	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78					218								
	того за Обед	310	32,94	44,41	179,89	648,28	0,98	0,32	13,06	331,16	0,24	94,24	261,9															

2 день 2 недели

З день 2 недели																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)											№ рец.
		Б	Ж	У	6		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	20		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Пудинг из творога с джемом	180	24,41	9,29	48,36	376,57	0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	228,15	300,56	38,73	1,33	226,99	0,01	0,05		249			
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411			
	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01			7,6	26		5,2	0,48	36,8							
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02			14	14		8	2,8								
	Итого за Завтрак	620	28,61	10,7	99,14	614,68	0,16	0,42	1,2	106,94	0,61	255	348,8	56,33	5,46	288,89	0,01	0,15		418		
Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом	260	4,03	9,86	13,94	161,26	0,13	0,08	21,08	267,28	0,1	45,91	77,64	29,65	1,48	420,24				63			
	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		293			
	150	7,6	5,24	34,32	171,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06		181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01		330			
	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					71			
	Итого за обед	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01				
	810	27,63	40,2	80,94	796,84	0,87	0,35	24,37	399,73	0,16	99,2	449,71	196,47	8,95	994,27	0,02	0,18	0,01				
	1 430	56,24	50,9	180,08	1 411,52	1,03	0,77	25,57	505,67	0,77	354,2	798,51	252,8	14,41	1 283,16	0,03	0,33	0,01				
	Итого за день																					
3 день 2 недели																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)											№ рец.
		Б	Ж	У	6		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	20		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Каша "Дружба" жидкая	250	22	15,5	51,25	432,5	0,17	0,22	1,67	51,47	0,13	167,43	205,93	48,95	1,07	261,8	0,01	0,03	0,01	199			
	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26		0,02	0,02	424			
	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		412			
	555	31,77	26,3	137,11	912,6	0,31	0,31	3,77	67,41	0,27	197,67	304,75	68,65	3,23	413,46	0,01	0,15	0,03				
	Итого за Завтрак																					
Рассольник ленинградский с мясом	260	4,35	8,8	17,23	166,2	0,18	0,09	16,86	203,34	0,1	20,82	95,9	29,58	1,23	527,14			0,01	82			
	100	16,36	20,67	8,53	287,25	0,09	0,15	0,16	9,84	0,01	36,07	168,58	23,35	1,93	289,16	0,01	0,11	0,02	ТТК			
	150	4,24	3,97	44,46	230,54	0,05	0,03		20,93	0,06	12,54	92,75	30,42	0,66	61,4				332			
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411			
	Итого за обед	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01			
Итого за день	750	27,75	33,89	97,04	805,3	0,36	0,29	17,12	234,61	0,17	82,68	391,47	93,35	5,11	940	0,01	0,23	0,05				
	1 305	59,52	60,19	234,15	1 717,9	0,67	0,6	20,89	302,02	0,44	280,35	696,22	162	8,34	1 353,46	0,02	0,38	0,08				

