

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
"Качканарская школа, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы"

УТВЕРЖДЕНО

Директор
ГБОУ СО "Качканарская школа"
Ильина Л.Ю.
Приказ от "27" сентября 2025г
~ 39-ог

Примерное меню питания обучающихся

День: первый
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)			Витамины		
			всего	4	всего	5			Ca	Fe	9	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-ый прием пищи														
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,6	31,2	214	96,8	1,0	0,10	0,10	0,4	0,3	0,3	0,3
36/10	Какао с молоком стуженным	200	3,5	3,4	22,3	133	107,2	0,8	0,0	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2
44	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	49	16,0	2,2	0,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0
5	Хлеб пшеничный	55	3,6	0,3	25,6	124	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за прием	555,00	14,00	10,70	88,90	520,00	220,00	4,00	0,10	0,20	10,60	0,3	0,3	0,3
2-ой прием пищи														
Доп	Лук очищенный	7	0,1	0,01	0,7	3	1,9	0,05	0,0	0,0	0,3	0,3	0,3	0,3
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,9	3,0	8,0	72	39,6	0,7	0,0	0,0	13,9	0,3	0,3	0,3
16	Мясо кур отварное	20	4,7	4,5	0,0	59	3,9	0,4	0,0	0,0	0,2	0,2	0,2	0,2
6 / 8	Рагу из свинины	250	16,7	43,0	24,6	540	86,4	2,8	0,1	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	19,8	88	31,3	0,6	0,0	0,0	0,3	0,3	0,3	0,3
5	Хлеб пшеничный	55	3,6	0,3	25,6	124	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6	Хлеб ржаной	55	3,6	0,6	18,4	107	19,3	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за прием	587,00	31,60	51,51	97,10	993,00	182,40	6,75	0,10	0,20	15,00	0,3	0,3	0,3
	Итого за день	1142,00	45,60	62,21	186,00	1513,00	402,40	10,75	0,20	0,40	25,60	0,3	0,3	0,3

День: второй
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ ТТК	Наименование блюда	Возрастная категория: 12 лет и старше																
		Выход, гр.	Белки, гр всего	Жиры, гр всего	Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)			Витамины								
							Ca	Fe	8	9	10	11	C, мг	12				
1	2	3	4	5	6	7												
1-ый прием пищи																		
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,7	8,2	28,6	220	114,3	1,4						0,2	0,10			0,4
1/13	Хлеб с маслом	20/15	1,5	11,0	9,5	144	3,6	0,0						0,0	0,0			0,0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96	116,7	0,1						0,0	0,1			0,5
44	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	49	16,0	2,2						0,0	0,0			10,0
5	Хлеб пшеничный	55	3,6	0,3	25,6	124	0,0	0,0						0,0	0,0			0,0
Итого за прием		590,00	15,30	23,10	87,90	633,00	250,60	3,70						0,20	0,20			10,90
2-ой прием пищи																		
1/1	Зеленый горошек	60	1,8	2,46	3,8	50	19,6	0,70						0,1	0,0			9,8
Доп	Чеснок очищенный	5	0,3	0,02	0,2	7	7,9	0,07						0,0	0,0			0,2
28/2	Суп-пюре гороховый	250	6,8	2,5	18,9	134	42,3	2,2						0,2	0,10			0,6
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,7	0,2	10,2	50	0,0	0,0						0,0	0,0			0,0
1/8	Мясо свиnины отварное	20	4,1	8,0	0,1	89	2,5	0,0						6,4	0,0			0,0
21/7	Суфле из рыбы	100	18,5	8,8	3,8	169	56,6	0,8						0,1	0,2			0,3
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,8	4,2	49,0	262	8,4	0,7						0,0	0,0			0,0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	19,8	88	31,3	0,6						0,0	0,0			0,3
5	Хлеб пшеничный	55	3,6	0,3	25,6	124	0,0	0,0						0,0	0,0			0,0
6	Хлеб ржаной	55	3,6	0,6	18,4	107	19,3	2,2						0,0	0,0			0,0
Итого за прием		965,00	46,20	27,18	149,80	1080,00	187,90	7,27						6,80	0,30			11,20
Итого за день		1555,00	61,50	50,28	237,70	1713,00	438,50	10,97						7,00	0,50			22,10
Примечание:																		
День:																		

День: третий
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№		Наименование блюда		Возрастная категория: 12 лет и старше														
1		2		Выход, гр.	Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр		ЭЦ, ккал		Мин. элементы (мг)		Витамины			
				3	4	всего		всего		6	7	8	9	10	11	12		
1-ый прием пищи																		
2/6		Омлет запеченый или паровой		200	19,5	21,2		3,4		282	135,4	3,3	0,1	0,6	0,3			
45		Пряники		20	1,2	0,9		15,0		73	2,2	0,2	0,0	0,0	0,0			
517		Йогурт		200	10,0	6,4		17,0		174	238,0	0,2	0,1	0,0	1,2			
15		Бананы		100	1,5	0,5		21,0		96	8,0	0,6	0,1	0,1	10,0			
5		Хлеб пшеничный		55	3,6	0,3		25,6		124	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
		Итого за прием		355	35,80	29,30		82,00		749,00	383,60	4,30	0,30	0,70	11,50			
2-ой прием пищи																		
Доп		Лук очищенный		7	0,1	0,01		0,7		3	1,9	0,05	0,0	0,0	0,3			
11/2		Рассольник с крупой и сметаной		250	2,5	5,4		16,6		131	24,5	1,0	0,10	0,10	7,2			
48/8		Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)		260	13,4	26,0		14,2		350	73,0	1,8	0,2	0,2	4,4			
4/10		Компот из яблок и изюма		200	0,2	0,2		16,8		69	6,5	0,9	0,0	0,0	1,6			
5		Хлеб пшеничный		55	3,6	0,3		25,6		124	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
6		Хлеб ржаной		55	3,6	0,6		18,4		107	19,3	2,2	0,0	0,0	0,0			
		Итого за прием		827,00	23,40	32,51		92,30		784,00	125,20	5,95	0,30	0,30	13,50			
		Итого за день		1182,00	59,20	61,81		174,30		1533,00	508,80	10,25	0,60	1,00	25,00			

День:
Неделя:
Сезон:

четвертый
первая
осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше																
Наименование блюда																
№	1	2	Выход, гр.	Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)			Витамины			
				всего	4	всего	5			6	7	Ca	Fe	9	10	11
1-ый прием пищи																
18/5				200	28,7	21,0		39,3	467	244,6	1,5	0,10	0,4	0,3		
57				20	1,4	1,8		11,2	64	61,4	0,0	0,0	0,0	0,2		
20/10				200	1,0	0,1		30,6	131	34,6	0,7	0,0	0,0	0,3		
44				100	0,4	0,4		9,8	49	16,0	2,2	0,0	0,0	10,0		
5				55	3,6	0,3		25,6	124	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
				575	35,10	23,60		116,50	835,00	356,60	4,40	0,10	0,40	10,80		
2-ой прием пищи																
28/3				60	3,1	0,20		30,0	152	94,1	1,90	0,1	0,1	2,3		
Доп				5	0,3	0,02		0,2	7	7,9	0,07	0,0	0,0	0,2		
34/2				250	9,9	4,9		13,5	142	15,4	0,8	0,10	0,10	1,7		
2/9				100	11,6	11,2		2,3	157	11,8	0,9	0,0	0,10	0,4		
46/3				200	7,1	4,0		43,2	245	14,0	1,0	0,10	0,0	0,0		
37/10				200	0,2	0,1		13,1	56	4,4	0,2	0,0	0,0	39,0		
5				55	3,6	0,3		25,6	124	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
6				55	3,6	0,6		18,4	107	19,3	2,2	0,0	0,0	0,0		
				925,00	39,40	21,32		146,30	990,40	166,90	7,07	0,30	0,30	43,60		
				1500,00	74,50	44,92		262,80	1825,40	523,50	11,47	0,40	0,70	54,40		

День:
Неделя:
Сезон:

пятый
первая
осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше														
№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр		Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)			Витамины			
			4	3				Ca	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1-ый прием пищи														
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	30,7	201	115,2	0,7	0,1	0,1	0,4			
98	Бутерброды пикантные (горячие)	40	4,7	7,6	12,7	138	105,0	0,4	0,03	0,0	0,1			
494	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	15,2	61	14,2	0,4	0,0	0,0	0,1			
14	Апельсины	150	1,4	0,3	12,2	66	51,0	0,5	0,0	0,0	2,8			
5	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,3	79	0,0	0,0	0,0	0,0	90,0			
	Итого за прием	630	14,50	13,40	87,10	545,00	285,40	2,00	0,13	0,10	93,30			
2-ой прием пищи														
1 / 1	Кукуруза консервированная	60	1,3	0,2	6,6	35	0	0	0	0	0			
Доп	Лук очищенный	7	0,1	0,01	0,7	3	1,9	0,05	0,0	0,0	0,3			
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,4	3,8	14,6	106	11,7	0,5	0,0	0,0	0,5			
16	Мясо кур отварное	20	4,7	4,5	0,0	59	3,9	0,4	0,0	0,0	0,2			
364	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	11,3	21,6	6,4	265	7,5	1,2	0,40	0,1	0,0			
32/3	Рагу из овощей	200	3,3	5,3	19,5	147	49,0	1,4	0,10	0,1	14,2			
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	19,8	88	31,3	0,6	0,0	0,0	0,3			
5	Хлеб пшеничный	55	3,6	0,3	25,6	124	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
6	Хлеб ржаной	55	3,6	0,6	18,4	107	19,3	2,2	0,0	0,0	0,0			
	Итого за прием	947,00	31,30	36,41	111,60	934,00	124,60	6,35	0,50	0,20	15,50			
	Итого за день	1577,00	45,80	49,81	198,70	1479,00	410,00	8,35	0,63	0,30	108,80			

День: первый
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, гр.		Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)				Витамины		
		3	4	всего	4	всего	5			Са	8	9	10	В1, мг	В2, мг	С, мг
1	2							6	7							12
1-ый прием пищи																
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200		5,0		6,5		25,6	183		114,2	0,5	0,10	0,10		0,5
517	Йогурт	200		10,0		6,4		17,0	174		238,0	0,2	0,1	0,0		1,2
44	Яблоки	100		0,4		0,4		9,8	49		16,0	2,2	0,0	0,0		10,0
5	Хлеб пшеничный	55		3,6		0,3		25,6	124		0,0	0,0	0,0	0,0		0,0
	Итого за прием	555		19,00		13,60		78,00	530,00		368,20	2,90	0,20	0,10		11,70
2-ой прием пищи																
Доп	Чеснок очищенный	5		0,3		0,02		0,2	7		7,9	0,07	0,0	0,0		0,2
20/2	Суп из овощей со сметаной	250		2,0		6,9		11,0	119		27,8	0,8	0,1	0,1		8,6
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100		14,8		12,4		9,1	209		40,0	1,2	0,1	0,1		0,3
242	Каша перловая рассыпчатая	200		6,1		9,0		42,0	279		26,0	1,2	0,10	0,0		0,0
453	Соус томатный	50		0,01		0,04		0,07	0,05		0,00	0,00	0,00	0,02		0,70
6/10	Компот из сухофруктов	200		1,0		0,1		19,8	88		31,3	0,6	0,0	0,0		0,3
5	Хлеб пшеничный	50		3,3		0,3		23,3	113		0,0	0,0	0,0	0,0		0,0
6	Хлеб ржаной	55		3,6		0,6		18,4	107		19,3	2,2	0,0	0,0		0,0
	Итого за прием	910,00		31,11		29,36		123,87	922,05		152,30	6,07	0,30	0,22		10,10
	Итого за день	1465,00		50,11		42,96		201,87	1452,05		520,50	8,97	0,50	0,32		21,80

День: второй
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, гр.		Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)				Витамины		
		3	4	всего	4	всего	5			Са	8	9	10	В1, мг	В2, мг	С, мг
1	2							6	7							12
1-ый прием пищи																
5/4	Каша маковая молочная с маслом сливочным	200		5,5		5,7		30,0	196		102,2	0,4	0,10	0,10		0,4
3/13	Хлеб с маслом и сыром	20/15/10		4,1		13,7		9,5	179		103,6	0,1	0,0	0,0		0,1
36/10	Какао с молоком сгущенным	200		3,5		3,4		22,3	133		107,2	0,8	0,0	0,1		0,2
44	Яблоки	100		0,4		0,4		9,8	49		16,0	2,2	0,0	0,0		10,0
5	Хлеб пшеничный	35		2,3		0,2		16,3	79		0,0	0,0	0,0	0,0		0,0
	Итого за прием	580		15,80		23,40		87,90	636,00		329,00	3,50	0,10	0,20		10,70
2-ой прием пищи																
1 / 1	Зеленый горошек	60		1,8		2,46		3,8	50		19,6	0,70	0,1	0,0		9,8
28/2	Суп-поре гороховый	250		6,8		2,5		18,9	134		42,3	2,2	0,2	0,10		0,6
40/2	Гренки (сухарики)	20		1,7		0,2		10,2	50		0,0	0,0	0,0	0,0		0,0
1/8	Мясо свиные отварное	20		4,1		8,0		0,1	89		2,5	0,0	6,4	0,0		0,0
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100		17,0		5,9		8,0	153		43,9	0,6	0,10	0,2		0,9
3/3	Картофельное пюре	200		4,1		4,9		27,2	177		45,3	1,5	0,2	0,10		7,3
37/10	Напиток из шиповника	200		0,2		0,1		13,1	56		4,4	0,2	0,0	0,0		39,0
5	Хлеб пшеничный	55		3,6		0,3		25,6	124		0,0	0,0	0,0	0,0		0,0
6	Хлеб ржаной	55		3,6		0,6		18,4	107		19,3	2,2	0,0	0,0		0,0
	Итого за прием	960,00		42,90		24,96		125,30	940,00		177,30	7,40	7,00	0,40		57,60
	Итого за день	1540,00		58,70		48,36		213,20	1576,00		506,30	10,90	7,10	0,60		68,30

День: третий
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	возрастная категория: 12 лет и старше										Витамины					
		Выход, гр.		Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр		ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)		B1, мг	B2, мг	C, мг		
		3	4	всего	4	всего	5	6	7		Ca	Fe				9	10
1-ый прием пищи																	
24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,6	7,5	19,5	172	209,0	0,4	0,10	0,2	0,9						
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	22,0	1,0	0,0	0,2	0,0						
1/13	Хлеб с маслом	20/15	1,5	11,0	9,5	144	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0						
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96	116,7	0,1	0,0	0,1	0,5						
5	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,3	79	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0						
Итого за прием		560	18,6	26,5	60,0	554	351,3	1,5	0,10	0,5	1,4						
2-ой прием пищи																	
1/1	Кукуруза консервированная	60	1,3	0,2	6,6	35	0	0	0	0	0						
3/2	Борщ со сметаной	250	1,9	5,2	9,0	95	38,1	0,9	0,0	0,0	10,8						
57/8	Картофель запеченный с фаршем из мяса свинины	250	16,3	28,9	28,6	448	35,7	3,5	0,2	0,2	10,3						
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	19,8	88	31,3	0,6	0,0	0,0	0,3						
5	Хлеб пшеничный	55	3,6	0,3	25,6	124	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0						
6	Хлеб ржаной	55	3,6	0,6	18,4	107	19,3	2,2	0,0	0,0	0,0						
Итого за прием		870,00	27,70	35,30	108,00	897,00	124,40	7,20	0,20	0,20	21,40						
Итого за день		1430,00	46,30	61,80	168,00	1451,00	475,70	8,70	0,30	0,70	22,80						

День: четвертый
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	возрастная категория: 12 лет и старше						1-ый прием пищи										Витамины			
		Выход, гр.	Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элемент (мг)				В1, мг		В2, мг		С, мг				
			всего	4	всего	6			Са	Fe	10	13	14	17	18						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
1-ый прием пищи																					
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,2	6,3	39,2	239	93,8	0,5	0,10	0,10	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4				
3/13	Хлеб с маслом и сыром	20/15/10	4,1	13,7	9,5	179	103,6	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1				
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96	116,7	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1				
15	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96	8,0	0,6	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1				
5	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,3	79	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
	Итого за прием	580	16,20	23,90	100,40	689,00	322,10	1,30	0,20	0,30	11,00	11,00	11,00	11,00	11,00	11,00	11,00				
2-ой прием пищи																					
Доп	Чеснок очищенный	5	0,3	0,02	0,2	7	7,9	0,07	0,0	0,0	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2				
19/2	Суп картофельный с рыбой	250	10,3	7,5	17,8	186	17,3	1,0	0,10	0,10	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2				
5/9	Биточки из мяса кур	100	14,8	12,4	9,1	209	40,0	1,2	0,1	0,1	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3				
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,8	2,3	38,3	228	15,6	4,6	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,5	2,3	3,2	36	4,9	0,2	0,01	0,0	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3				
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	19,8	88	31,3	0,6	0,0	0,0	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3				
5	Хлеб пшеничный	55	3,6	0,3	25,6	124	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
6	Хлеб ржаной	55	3,6	0,6	18,4	107	19,3	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
	Итого за прием	915,00	42,90	25,52	132,40	985,00	136,30	9,87	0,51	0,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30				
	Итого за день	1495,00	59,10	49,42	232,80	1674,00	458,40	11,17	0,71	0,60	14,30	14,30	14,30	14,30	14,30	14,30	14,30				

День:

Неделя:

Сезон:

пятый

вторая

осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр		Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)			Витамины			
			всего	4				всего	6	Ca	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	2	3	4			8	9	10	13	14	17	18		
1-ый прием пищи														
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,7	8,2		28,6	220	114,3	1,4	0,2	0,10	0,4		
98	Бутерброды пикантные (горячие)	40	4,7	7,6		12,7	138	105,0	0,4	0,03	0,0	0,1		
494	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0		15,2	61	14,2	0,4	0,0	0,0	2,8		
17	Мандарины	120	1,0	0,2		9,0	49	42,0	0,1	0,1	0,0	45,6		
5	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2		16,3	79	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
	Итого за прием	600	14,80	16,20		81,80	547,00	275,50	2,30	0,33	0,10	48,90		
2-ой прием пищи														
28/3	Икра кабачковая	60	3,1	0,20		30,0	152	94,1	1,90	0,1	0,1	2,3		
Доп	Лук очищенный	7	0,1	0,01		0,7	3	1,9	0,05	0,0	0,0	0,3		
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,5	5,4		16,6	131	24,5	1,0	0,10	0,10	7,2		
4/8	Плов из свинины	250	15,3	32,8		43,2	538	23,4	2,7	0,10	0,1	1,2		
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1		19,8	88	31,3	0,6	0,0	0,0	0,3		
5	Хлеб пшеничный	55	3,6	0,3		25,6	124	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
6	Хлеб ржаной	55	3,6	0,6		18,4	107	19,3	2,2	0,0	0,0	0,0		
	Итого за прием	877,00	29,20	39,41		154,30	1143,00	194,50	8,45	0,30	0,30	11,30		
	Итого за день	1477,00	44,00	55,61		236,10	1690,00	470,00	10,75	0,63	0,40	60,20		
	ИТОГО (завтрак сред.)	558,0	19,9	20,4		87,1	624	314,2	2,99	0,18	0,28	22,1		
	ИТОГО (обед сред.)	878,3	34,6	32,3		124,1	967	157,2	7,24	1,63	0,27	20,3		
	ИТОГО (основное меню)	1436,3	54,5	52,7		211,1	1591	471,4	10,23	1,81	0,55	42,3		