

*Примерное недельное меню для организации питания учащихся  
муниципальных образовательных учреждений  
Егизовского района Камчатского края  
(возрастная группа 12-17 лет)*

**Г. Егизово  
2024 год**

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МБОУ «ЕСНОВЗ»  
Г. В. Волощина  
«09» \_\_\_\_\_ 2024 год



**МЕНЮ**  
**1 ДЕНЬ**  
12-17 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность					В1	С	Витамины и минералы, мг							Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	Калорийность, ккал	Калорийность, ккал			Fe	Ca	A	Mg	P			
<b>ЗАВТРАК</b>																
Каша жидкая молочная овсяная "Ержулгесован" (с маслом)	250	7,24	12,17	32,08	266,13	0,198	1,364	1,342	149,094	0,022	15,334	94,050	23,98			
Булгурборд с маслом (батон/масло/сыр)	70	7,77	13,21	20,73	234,21	0,056	0,140	0,707	186,494	0,056	7,000	99,995	31,39			
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000	0,100	0,860	11,680	0,000	5,800	8,240	1,95			
Зицца варенные	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,028	0,000	0,972	34,840	0,100	7,656	74,504	8,78			
	<b>560,00</b>	<b>20,14</b>	<b>29,84</b>	<b>68,10</b>	<b>620,02</b>	<b>0,28</b>	<b>1,60</b>	<b>3,88</b>	<b>382,11</b>	<b>0,18</b>	<b>35,79</b>	<b>276,79</b>	<b>66,10</b>			
<b>ОБЕД</b>																
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,85	6,75	23,35	181,75	0,125	19,925	1,200	18,425	0,000	22,275	58,275	20,57			
Бедфстроганов из говядины	100	15,13	16,15	3,62	221,00	0,020	2,010	0,190	22,090	0,000	2,650	10,880	82,51			
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,91	4,16	35,77	215,42	0,288	0,000	4,356	14,004	0,000	0,000	0,000	10,40			
Томаты в с/с	100	0,60	0,20	4,20	19,90	0,060	4,25,000	0,900	14,000	0,200	20,000	26,000	28,48			
Кисель	200	3,00	0,00	162,00	740,00	0,000	0,000	0,060	10,520	0,000	2,200	0,000	6,96			
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120	0,000	1,140	13,800	0,000	0,000	0,000	7,80			
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,030	0,000	0,930	6,900	0,000	7,500	31,800	3,60			
	<b>920,00</b>	<b>38,13</b>	<b>28,13</b>	<b>272,46</b>	<b>1566,44</b>	<b>0,64</b>	<b>46,94</b>	<b>8,78</b>	<b>99,74</b>	<b>0,20</b>	<b>54,63</b>	<b>126,96</b>	<b>160,32</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																
Кефир	200	6,30	2,10	8,40	84,00	0,080	1,480	0,200	252,000	0,000	0,000	0,000	45,36			
Печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	0,048	0,000	0,600	12,000	0,000	7,800	41,400	17,40			
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040	60,000	0,300	34,000	0,000	13,000	0,000	25,44			
	<b>360,00</b>	<b>11,70</b>	<b>9,38</b>	<b>61,44</b>	<b>377,26</b>	<b>0,17</b>	<b>61,48</b>	<b>1,10</b>	<b>298,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,80</b>	<b>41,40</b>	<b>88,20</b>			



**МЕНЮ**  
3 день  
11-17 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность										Витамины и минералы, мг										Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	V1	V2	C	Fe	Ca	A	Мg	D	K	P	I	Se	F				
<b>ЗАВТРАК</b>																						
Запеканка из творога (со ступенной)	220	30,28	23,88	43,66	622,46	0,020	0,080	0,020	0,560	15,280	0,040	4,320	0,300	40,780	39,360	0,000	0,000	0,020	102,26			
Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,000	0,000	0,480	7,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,10			
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000	0,100	0,100	0,860	11,680	0,000	5,800	0,000	13,000	8,240	0,000	0,000	0,000	1,25			
Далексин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040	0,300	0,300	34,000	34,000	0,000	13,000	0,000	0,000	25,44	0,000	0,000	0,000	25,44			
Печенье	25	3,75	5,90	37,45	208,55	0,040	0,000	0,000	0,500	10,000	0,000	6,500	0,300	34,500	14,50	0,000	0,000	0,000	14,50			
	<b>585,00</b>	<b>38,13</b>	<b>31,14</b>	<b>124,79</b>	<b>1037,57</b>	<b>0,14</b>	<b>0,08</b>	<b>60,12</b>	<b>2,70</b>	<b>78,56</b>	<b>0,04</b>	<b>29,62</b>	<b>0,30</b>	<b>40,78</b>	<b>82,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>150,25</b>			
<b>ОБЕД</b>																						
Суп "Есентуки"	250	9,98	13,05	20,58	238,62	0,200	0,150	16,750	2,300	42,925	0,050	21,125	0,275	472,025	79,600	0,000	0,000	0,025	30,19			
Курлы тушёные в соусе	100	18,42	20,23	1,84	263,03	0,010	0,000	3,070	0,200	4,750	0,000	0,850	0,275	3,450	3,450	0,000	0,000	0,000	56,35			
Наши рисовая распылатка	180	4,68	7,16	48,13	275,69	0,054	0,000	0,000	0,684	8,262	0,000	32,400	0,000	97,200	18,64	0,000	0,000	0,200	18,64			
Напиток витаминный	200	0,48	0,20	26,72	115,56	0,000	0,040	140,000	0,480	18,000	0,120	4,380	0,000	7,600	2,380	0,000	0,000	0,200	6,21			
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	5,32	7,28	16,11	149,75	0,180	0,000	10,060	2,030	30,280	0,020	11,310	0,000	41,460	41,460	0,000	0,000	0,000	14,84			
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120	0,000	0,000	1,140	13,800	0,000	0,000	0,000	7,80	0,000	0,000	0,000	0,000	7,80			
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,030	0,19	0,000	0,930	6,900	0,000	7,500	0,28	47,9,63	31,800	0,000	0,000	0,000	3,50			
	<b>920,00</b>	<b>44,52</b>	<b>48,79</b>	<b>136,90</b>	<b>1231,02</b>	<b>0,59</b>	<b>0,19</b>	<b>169,888</b>	<b>7,76</b>	<b>124,92</b>	<b>0,19</b>	<b>77,57</b>	<b>0,28</b>	<b>479,63</b>	<b>255,89</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,23</b>	<b>137,63</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																						
Блинчики (с джемом)	150	10,62	11,16	78,58	456,82	0,300	0,450	2,775	1,170	151,590	0,060	21,195	0,210	237,420	125,010	0,015	0,000	0,090	26,35			
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000	0,100	0,100	0,860	11,680	0,000	5,800	0,000	8,240	8,240	0,000	0,000	0,000	1,95			
	<b>350,00</b>	<b>10,82</b>	<b>11,16</b>	<b>93,60</b>	<b>515,58</b>	<b>0,30</b>	<b>0,45</b>	<b>2,88</b>	<b>2,03</b>	<b>163,27</b>	<b>0,06</b>	<b>27,00</b>	<b>0,21</b>	<b>237,42</b>	<b>133,25</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>	<b>28,30</b>			

**МЕНЮ**  
4 День  
12-17 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность					Витамины и минералы, мг											Стоимость	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se		F
<b>ЗАВТРАК</b>																			
Каша жидкая молочная пшеничная (с маслом)	220	7,52	7,11	36,19	232,10	0,044		1,364	0,132	130,350	0,000	0,704			0,000				22,06
Булочка с маслом (батон/масло)	50	3,13	7,31	20,73	161,40	0,045		0,000	0,510	10,500	0,000	0,000			0,000				15,59
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000	5,800			8,240				1,95
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030		10,000	2,200	16,000	0,000	9,000			11,000				21,78
Конфеты	50	1,95	7,30	35,00	204,75	0,010		0,000	0,500	45,000	0,000	9,000			64,500				34,00
	<b>620,00</b>	<b>13,20</b>	<b>22,12</b>	<b>116,74</b>	<b>704,01</b>	<b>0,13</b>		<b>0,00</b>	<b>4,30</b>	<b>213,53</b>	<b>0,00</b>	<b>24,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>83,74</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>95,38</b>
<b>ОБЕД</b>																			
Суп с рыбными фрикадельками	250	11,85	5,50	23,25	190,18	0,250	0,175	20,350	1,450	24,450	0,025	33,400	0,000	702,325	199,625	0,000	0,000	0,200	34,70
Гельмези мясные отварные	280	28,76	41,83	77,98	803,60	0,000	0,000	0,000	0,028	1,652	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			0,000	106,76
Винегрет	120	4,82	12,35	17,03	198,13	0,144		18,024	2,004	44,184	0,000	19,632			47,712			0,000	25,95
Компот из чернославя с изюмом	200	0,46	0,14	31,46	127,00	0,000		0,600	0,660	25,600	0,000	22,400			16,600			0,000	8,70
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120		0,000	1,140	13,800	0,000	0,000			7,800			0,000	7,80
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,030		0,000	0,930	6,900	0,000	7,500			31,800			0,000	3,60
	<b>940,00</b>	<b>51,53</b>	<b>60,69</b>	<b>173,24</b>	<b>1507,28</b>	<b>0,54</b>	<b>0,18</b>	<b>38,97</b>	<b>6,21</b>	<b>116,59</b>	<b>0,03</b>	<b>82,93</b>	<b>0,00</b>	<b>702,33</b>	<b>235,74</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>187,51</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
Яйшенка	200	6,10	5,24	8,82	113,40	0,040		0,620	0,200	260,400	0,040	29,400			193,200				51,03
Ватрушка с джемом (пром, производ.)	60	4,02	1,56	40,08	190,44	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			0,000			0,000	18,90
Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020		5,000	2,300	19,000	0,000	12,000			16,000			0,000	27,02
	<b>360,00</b>	<b>10,52</b>	<b>7,10</b>	<b>59,20</b>	<b>350,84</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>5,62</b>	<b>2,50</b>	<b>279,40</b>	<b>0,04</b>	<b>41,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>209,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>96,95</b>

**МЕНЮ**  
5 День  
12-17 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность						Витаминный и минеральный состав											Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F	
<b>ЗАВТРАК</b>																			
Омлет натуральный	160	17,28	19,26	3,30	255,97	0,112		0,640	3,168	129,472	0,320	14,896						238,384	40,29
Икра набаночковая	40	0,00	2,80	2,80	152,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000						0,000	5,09
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,20	0,040	1,300	0,160	126,000	0,000	1,200							0,000	16,30
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120	0,000	1,140	13,800	0,000	0,000	0,000						0,000	7,80
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040	60,000	0,300	34,000	0,000	13,000							0,000	25,44
<b>Итого</b>	<b>560,00</b>	<b>25,74</b>	<b>26,72</b>	<b>62,40</b>	<b>718,57</b>	<b>0,31</b>	<b>0,00</b>	<b>61,94</b>	<b>4,77</b>	<b>303,27</b>	<b>0,32</b>	<b>29,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>238,38</b>	<b>94,92</b>
<b>ОБЕД</b>																			
Борщ с капустой и картофелем	250	6,92	10,70	15,70	187,15	0,075	22,675	1,375	45,100	0,025	23,950							58,275	39,29
Дзу	275	23,13	15,46	48,32	425,59	0,358	60,720	2,832	36,988	0,000	66,688							173,278	112,89
Компот из консервированных фруктов	200	0,20	0,00	41,66	164,80	0,020	3,000	0,560	19,600	0,200	8,000							8,000	25,87
Салат витаминный (2 варианта)	100	7,07	6,38	22,82	174,80	0,210	80,150	2,770	84,180	0,040	19,580							38,260	24,31
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120	0,000	1,140	13,800	0,000	0,000							0,000	7,80
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,27	11,40	68,97	0,030	0,000	0,930	6,900	0,000	7,500							31,800	3,60
<b>Итого</b>	<b>915,00</b>	<b>42,96</b>	<b>33,41</b>	<b>152,02</b>	<b>1140,71</b>	<b>0,81</b>	<b>0,00</b>	<b>166,55</b>	<b>9,61</b>	<b>206,57</b>	<b>0,27</b>	<b>125,72</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>309,61</b>	<b>213,76</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
Треники	80	3,84	2,24	62,16	268,64	0,064	0,000	0,480	7,200	0,000	0,000							32,800	22,00
Сок	200	0,82	0,16	26,20	110,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000							0,000	16,00
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040	60,000	0,300	34,000	0,000	13,000							0,000	25,44
<b>Итого</b>	<b>380,00</b>	<b>5,56</b>	<b>2,60</b>	<b>96,46</b>	<b>421,64</b>	<b>0,10</b>	<b>60,00</b>	<b>0,78</b>	<b>41,20</b>	<b>0,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>32,80</b>	<b>63,44</b>



МЕНЮ  
7 день  
12-17/лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг											Стоимость		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Fe	Ca	А	Мг	Д	К	Р	І		Se	F
Каша жидкая молочная пшеница (с маслом)	220	6,91	7,81	33,53	231,70	0,176		1,364	1,034	139,260	0,022	42,724			170,940			21,35	
Булгур с маслом (батон/масло/сыр)	70	7,77	13,21	20,73	234,21	0,056		0,140	0,707	186,494	0,056	7,000			99,995			31,39	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000	5,800			8,240			1,95	
Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020		5,000	2,300	19,000	0,000	12,000			16,000			27,03	
Яйца вареные	40	4,93	4,46	0,27	60,97	0,028		0,000	0,972	34,840	0,100	7,656			74,504			9,00	
	<b>630,00</b>	<b>20,21</b>	<b>25,78</b>	<b>79,85</b>	<b>632,59</b>	<b>0,28</b>		<b>6,60</b>	<b>5,87</b>	<b>391,27</b>	<b>0,18</b>	<b>75,18</b>			<b>369,68</b>			<b>90,72</b>	
<b>ОБЕД</b>																			
Суп картофельный с горохом	250	11,80	9,62	30,92	257,92	0,350		19,650	3,000	49,375	0,000	22,075			57,400			22,05	
Гуляш	100	19,16	17,13	3,73	246,01	0,030		4,660	0,290	4,790	0,000	1,430			5,840			96,75	
Пюре картофельное	180	4,43	3,53	30,65	172,62	0,234		36,342	1,656	51,318	0,018	45,180			128,700			21,30	
Кисель	200	3,00	0,00	182,00	740,00	0,000		0,000	0,060	10,520	0,000	2,200			0,000			6,96	
Салат из квашеной капусты	100	1,58	5,09	8,12	86,02	0,020		25,150	0,570	41,670	0,000	14,150			30,040			28,45	
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120		0,000	1,140	13,800	0,000	0,000			0,000			7,80	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,030		0,000	0,930	6,900	0,000	7,500			31,800			3,60	
	<b>920,00</b>	<b>45,61</b>	<b>36,24</b>	<b>278,94</b>	<b>1690,94</b>	<b>0,78</b>		<b>85,80</b>	<b>7,65</b>	<b>178,37</b>	<b>0,02</b>	<b>92,54</b>			<b>253,78</b>			<b>186,91</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																			
Вафли	80	2,56	2,24	64,88	273,68	0,032		0,480	0,480	8,000	0,064	1,600			26,400			25,60	
Дардололин	200	5,80	6,40	7,60	118,00	0,080		1,600	0,200	240,000	0,040	30,000			196,000			46,66	
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040		60,000	0,300	34,000	0,000	13,000			0,000			25,44	
	<b>380,00</b>	<b>9,26</b>	<b>8,84</b>	<b>80,58</b>	<b>434,68</b>	<b>0,15</b>		<b>62,08</b>	<b>0,98</b>	<b>282,00</b>	<b>0,10</b>	<b>44,60</b>			<b>222,40</b>			<b>97,70</b>	



**МЕНЮ**  
8 день  
12-17 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность					Витаминны и минералы, мг											Стоимость	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводч., г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se		F
Бедстроганов из куринного филе	100	24,56	8,75	4,02	193,75	0,020	0,030	2,010	0,190	22,090	0,000	2,650	0,000	32,860	10,880	0,000	0,000	0,010	65,43
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,68	7,16	48,13	275,69	0,054	0,000	0,684	8,262	0,000	32,400	0,000	97,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	18,64
Копченый напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,20	0,040	0,000	1,300	0,160	126,000	0,000	1,200	0,000	12,140	0,000	0,000	0,000	0,000	16,30
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120	0,000	0,000	1,140	13,800	0,000	0,000	0,000	27,030	0,000	0,000	0,000	0,000	7,80
Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	0,000	5,000	2,300	19,000	0,000	12,000	0,000	16,000	0,000	0,000	0,000	0,000	27,03
	<b>640,00</b>	<b>37,20</b>	<b>20,67</b>	<b>110,65</b>	<b>784,04</b>	<b>0,25</b>	<b>0,03</b>	<b>8,31</b>	<b>4,47</b>	<b>189,15</b>	<b>0,00</b>	<b>48,25</b>	<b>0,00</b>	<b>32,86</b>	<b>124,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>135,20</b>
<b>ОБЕД</b>																			
Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,72	10,78	9,30	161,92	0,075	0,010	45,350	0,775	38,625	0,050	16,500	0,000	43,225	0,000	0,000	0,000	0,000	39,13
Курры тушеные в соусе	100	18,42	20,23	1,84	263,03	0,160	0,000	3,070	0,200	4,750	0,000	0,850	0,000	3,450	0,020	0,000	0,000	0,000	56,35
Маляроные из дегелия отварные	200	10,28	6,80	62,78	353,08	0,030	0,000	0,000	1,920	42,820	0,000	4,200	0,000	47,930	0,000	0,000	0,000	0,000	23,48
Салат "Икра свекольная"	100	1,79	2,12	10,16	66,93	0,000	0,000	12,430	1,550	40,330	0,000	23,190	0,000	47,930	0,000	0,000	0,000	0,000	12,14
Напиток из ягода	200	0,02	0,02	23,02	87,62	0,000	0,000	0,000	0,060	9,600	0,000	2,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,87
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120	0,000	0,000	1,140	13,800	0,000	0,000	0,000	27,030	0,000	0,000	0,000	0,000	7,80
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,030	0,000	0,000	0,930	6,900	0,000	7,500	0,000	31,800	0,000	0,000	0,000	0,000	3,60
	<b>940,00</b>	<b>42,87</b>	<b>40,82</b>	<b>130,62</b>	<b>1120,95</b>	<b>0,43</b>	<b>0,00</b>	<b>60,85</b>	<b>6,58</b>	<b>156,83</b>	<b>0,05</b>	<b>54,24</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>126,43</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>154,37</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
Молоко кипяченое	200	6,10	6,72	9,86	126,00	0,080	0,000	2,740	0,200	252,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	25,41
Норжия молочный	75	4,72	8,40	47,62	315,00	0,000	0,000	0,000	0,000	16,000	0,000	9,000	0,000	11,000	0,000	0,000	0,000	0,000	33,75
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	0,000	10,000	2,200	16,000	0,000	9,000	0,000	11,000	0,000	0,000	0,000	0,000	21,78
	<b>375,00</b>	<b>11,22</b>	<b>15,52</b>	<b>67,28</b>	<b>488,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>12,74</b>	<b>2,40</b>	<b>268,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,00</b>	<b>0,00</b>	<b>11,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>80,94</b>

**МЕНЮ**  
9 день  
12-17 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность					Витаминный и минеральный состав											Стоимость		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I		Se	F
<b>ЗАВТРАК</b>																				
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,95	5,68	21,88	162,90	0,075	0,000	1,650	0,550	161,375	0,000	1,050	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	20,89
Булочка с маслом	60	8,89	11,46	61,81	387,98	0,370	0,000	0,600	1,170	31,040	0,030	3,240	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	33,12
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,32	62,16	0,000	0,000	4,100	0,920	15,480	0,000	6,950	0,000	10,440	0,000	11,000	0,000	0,000	0,000	4,62
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	0,000	10,000	2,200	16,000	0,000	9,000	0,000	11,000	0,000	11,000	0,000	0,000	0,000	21,78
	<b>610,00</b>	<b>15,54</b>	<b>17,54</b>	<b>108,81</b>	<b>660,04</b>	<b>0,48</b>	<b>0,00</b>	<b>16,35</b>	<b>4,84</b>	<b>223,90</b>	<b>0,03</b>	<b>20,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,44</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>80,41</b>
<b>ОБЕД</b>																				
Салат из белокочанной капусты	100	2,16	5,12	10,99	99,05	0,040	0,000	51,370	0,760	57,110	0,000	18,090	0,000	35,050	0,000	31,800	0,000	0,000	0,000	11,98
Суп с мясными фрикадельками	250	8,90	6,82	23,25	190,28	0,125	0,000	19,950	1,175	18,050	0,000	22,800	0,000	59,625	0,000	59,625	0,000	0,000	0,000	38,67
Поджарка со свинины	100	19,86	51,99	2,75	558,85	0,720	0,000	4,600	2,590	17,180	0,000	35,300	0,000	233,290	0,000	233,290	0,000	0,000	0,000	68,21
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,91	4,16	35,77	215,42	0,288	0,000	0,000	4,356	14,004	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	9,76
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,60	0,020	0,000	200,000	0,660	21,600	0,150	5,400	0,000	3,400	0,000	3,400	0,000	0,000	0,000	8,10
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120	0,000	0,000	1,140	13,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	7,80
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,030	0,000	0,000	0,930	6,900	0,000	7,500	0,000	31,800	0,000	31,800	0,000	0,000	0,000	3,60
	<b>920,00</b>	<b>44,15</b>	<b>69,24</b>	<b>125,90</b>	<b>1384,57</b>	<b>1,34</b>	<b>0,00</b>	<b>275,92</b>	<b>11,61</b>	<b>148,64</b>	<b>0,16</b>	<b>88,89</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>363,17</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>148,12</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																				
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000	0,000	0,100	0,860	11,680	0,000	5,800	0,000	8,240	0,000	8,240	0,000	0,000	0,000	1,95
Блинчики (со сливочной)	150	13,05	14,13	55,30	403,95	0,285	0,450	1,875	1,050	151,290	0,045	18,075	0,210	119,115	0,015	119,115	0,015	0,000	0,090	28,57
Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	0,000	5,000	2,300	19,000	0,000	12,000	0,000	16,000	0,000	16,000	0,000	0,000	0,000	27,03
	<b>450,00</b>	<b>13,65</b>	<b>14,43</b>	<b>80,62</b>	<b>509,71</b>	<b>0,31</b>	<b>0,45</b>	<b>6,98</b>	<b>4,21</b>	<b>181,97</b>	<b>0,05</b>	<b>35,88</b>	<b>0,21</b>	<b>180,51</b>	<b>0,02</b>	<b>143,36</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>	<b>57,55</b>

**МЕНЮ**  
10 день

12-17 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность						Витамины и минералы, мг											Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Fe	Ca	A	Мг	D	K	P	I	Se	F	
<b>ЗАВТРАК</b>																			
Запеканка из творога (с соусом сметанным сладким)	200	28,74	31,98	37,68	668,42	0,040	0,140	0,140	0,700	49,300	0,120	7,520	0,340	80,620	63,360	0,000	0,000	0,020	117,16
Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,000	0,000	0,480	7,600	0,000	0,000		0,000	0,000				6,10
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000	0,100	0,080	0,860	11,680	0,000	5,800		8,240	8,240	0,000			1,95
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040	60,000	0,300	34,000	0,000	0,000	13,000		0,000	0,000				25,44
Печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	0,048	0,000	0,600	12,000	0,000	7,800			41,400	0,000				16,80
	<b>600,00</b>	<b>37,34</b>	<b>40,42</b>	<b>126,30</b>	<b>1125,24</b>	<b>0,17</b>	<b>0,14</b>	<b>60,24</b>	<b>2,94</b>	<b>114,58</b>	<b>0,12</b>	<b>34,12</b>	<b>0,34</b>	<b>80,62</b>	<b>113,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>167,45</b>
<b>ОБЕД</b>																			
Суп "Крастьянский" с крупой	250	7,48	10,90	17,92	200,70	0,075	0,000	29,175	0,900	39,500	0,025	23,625		0,000	63,750	0,000			39,13
Фефтели мясные с соусом	100	13,69	12,14	13,80	219,63	0,040	0,000	2,280	0,340	6,890	0,000	7,240	0,000	0,000	24,020	0,000			63,44
Пюре картофельное	180	4,43	3,53	30,65	172,62	0,234	0,000	36,342	1,656	51,318	0,018	45,180		0,000	128,700	0,000			21,30
Компот на кураги	200	1,04	0,06	30,16	122,20	0,020	0,800	0,800	0,700	41,600	0,000	2,000		0,000	0,000				10,87
Салат "Невинский" с сельдью	100	6,14	24,64	10,95	290,61	0,070	12,410	1,390	43,540	0,010	35,400			100,080	0,000				25,18
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120	0,000	0,000	1,140	13,800	0,000	0,000		0,000	0,000				7,80
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,030	0,000	0,000	0,930	6,900	0,000	7,500		0,000	31,800	0,000			3,60
	<b>920,00</b>	<b>38,42</b>	<b>52,14</b>	<b>127,00</b>	<b>1194,13</b>	<b>0,59</b>	<b>0,00</b>	<b>81,01</b>	<b>7,06</b>	<b>203,55</b>	<b>0,05</b>	<b>120,95</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>348,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>171,32</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
Пряники	80	3,84	2,24	62,16	268,64	0,064	0,000	0,000	0,480	7,200	0,000	0,000		0,000	32,800	0,000			22,00
Раженка	200	6,10	5,24	8,82	113,40	0,040	0,620	0,200	2,200	260,400	0,040	29,400		0,000	193,200	0,000			51,03
Яблони	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	2,200	16,000	0,000	9,000			11,000	0,000				21,78
	<b>380,00</b>	<b>10,34</b>	<b>7,88</b>	<b>80,78</b>	<b>429,04</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>	<b>10,62</b>	<b>2,88</b>	<b>283,60</b>	<b>0,04</b>	<b>38,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>237,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>94,81</b>

МЕНЮ  
11 День  
12-17 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг											Стоимость	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Fe	Ca	A	Мг	D	K	P	I		Se
<b>ЗАВТРАК</b>																		
Наша жидкая молочная рисовая	220	5,72	7,41	38,72	243,67	0,066		1,496	0,484	146,630	0,000	17,292			49,500			24,32
Бульброд с маслом (батон/масло/сир)	70	7,77	13,21	20,73	234,21	0,056	0,140	0,707	186,494	0,056	7,000			99,595			31,39	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000	0,100	0,860	11,680	0,000	5,800			8,240			1,95	
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040	60,000	0,300	34,000	0,000	13,000			0,000			25,44	
Яйца варенные	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,028	0,000	0,972	34,840	0,100	7,656			74,504			8,78	
	<b>630,00</b>	<b>19,52</b>	<b>25,28</b>	<b>82,84</b>	<b>640,56</b>	<b>0,19</b>	<b>0,000</b>	<b>61,74</b>	<b>3,32</b>	<b>413,64</b>	<b>0,16</b>	<b>50,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>232,24</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>91,88</b>
<b>ОБЕД</b>																		
Суп картофельный с фасолью	250	11,80	9,60	28,70	251,00	0,250	17,825	2,650	59,450	0,000	20,000			52,600			24,88	
Куриное филе в сырном соусе	100	27,28	8,27	2,52	194,86	0,020	2,080	0,300	133,790	0,040	7,200	0,120	44,300	75,880	0,000	0,000	73,66	
Макаронные изделия отварные	200	10,28	6,80	62,78	353,08	0,160	0,000	1,920	42,820	0,000	4,200			0,020			23,47	
Кисель	200	3,00	0,00	182,00	740,00	0,000	0,000	0,060	10,520	0,000	2,200			0,000			6,96	
Салат "Икра свекольная"	100	1,79	2,12	10,16	66,93	0,030	12,430	1,550	40,330	0,000	23,190			47,930			12,29	
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120	0,000	1,140	13,800	0,000	0,000			0,000			7,80	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,030	0,000	0,930	6,900	0,000	7,500			31,800			3,60	
	<b>940,00</b>	<b>59,79</b>	<b>27,66</b>	<b>309,68</b>	<b>1794,24</b>	<b>0,61</b>	<b>32,24</b>	<b>8,55</b>	<b>307,61</b>	<b>0,04</b>	<b>64,29</b>	<b>0,12</b>	<b>44,30</b>	<b>208,23</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>152,66</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																		
Сычужный творог	60	5,12	4,76	17,66	135,32	0,132	0,276	0,426	31,584	0,018	4,044	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	74,25
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000	0,100	0,860	11,680	0,000	5,800			8,240			1,95	
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040	60,000	0,300	34,000	0,000	13,000			0,000			25,44	
	<b>360,00</b>	<b>6,22</b>	<b>4,96</b>	<b>40,78</b>	<b>237,08</b>	<b>0,17</b>	<b>60,38</b>	<b>1,59</b>	<b>77,26</b>	<b>0,02</b>	<b>22,84</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,24</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>101,64</b>

**МЕНЮ**  
**12 день**  
12-17 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность						Витамины и минералы, мг											Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F	
<b>ЗАВТРАК</b>																			
Биточки мясные (с маслом)	100	13,45	39,93	2,77	425,05	0,480	0,140	0,850	1,720	12,980	0,000	22,790	0,000	271,380	152,530	0,010	0,000	0,060	53,65
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120		0,000	1,140	13,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				7,80
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,32	62,16	0,000		4,100	0,920	15,480	0,000	6,960			10,440				4,62
Горошек консервированный	50	10,30	0,54	23,88	135,61	0,360		0,000	4,210	51,520	0,000	0,000			0,000				10,56
Картофель отварной	200	7,32	7,60	58,84	333,80	0,440		72,000	3,260	38,900	0,020	82,800			208,800				47,09
	<b>610,00</b>	<b>35,33</b>	<b>48,61</b>	<b>123,61</b>	<b>1076,02</b>	<b>1,40</b>	<b>0,14</b>	<b>76,95</b>	<b>11,25</b>	<b>132,68</b>	<b>0,02</b>	<b>112,55</b>	<b>0,00</b>	<b>271,38</b>	<b>371,77</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>123,52</b>
<b>ОБЕД</b>																			
Борщ с капустой и картофелем	250	6,92	10,70	15,70	187,15	0,075		22,675	1,375	45,100	0,025	23,950			58,275				39,42
Пельмени рыбные отварные	280	48,66	51,27	150,92	1258,10	0,756	0,280	7,336	5,068	135,884	341,992	101,724	0,000	0,000	0,000	0,000			112,30
Салат из соевых опудов с луком	100	3,33	5,12	5,92	81,92	0,070		1,270	0,850	13,150	0,000	1,780			7,390				23,31
Напиток из ягод	200	0,02	0,02	23,02	87,62	0,000		0,000	0,060	9,600	0,000	2,000			0,000				11,87
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120		0,000	1,140	13,800	0,000	0,000			0,000				7,80
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,030		0,000	0,930	6,900	0,000	7,500			31,800				3,60
	<b>920,00</b>	<b>64,57</b>	<b>67,98</b>	<b>219,08</b>	<b>1803,16</b>	<b>1,05</b>	<b>0,28</b>	<b>31,28</b>	<b>9,42</b>	<b>224,43</b>	<b>342,02</b>	<b>136,95</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>97,47</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>198,30</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
Молоко кипяченое	200	6,10	6,72	9,86	126,00	0,080		2,740	0,200	252,000	0,000	0,000			0,000				25,41
Варен	80	2,56	2,24	64,88	273,68	0,032		0,480	0,480	8,000	0,064	1,600			26,400				25,60
Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020		5,000	2,300	19,000	0,000	12,000			16,000				27,03
	<b>380,00</b>	<b>9,06</b>	<b>9,26</b>	<b>85,04</b>	<b>446,68</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>	<b>8,22</b>	<b>2,98</b>	<b>279,00</b>	<b>0,06</b>	<b>13,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>42,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>78,04</b>

МЕНЮ  
13 день  
12-17 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность					Витамины и минералы, мг											Стоимость	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se		F
<b>ЗАВТРАК</b>																			
Каша жидкая молочная манная (с маслом)	220	6,84	7,44	34,85	233,49	0,088		1,518	0,484	151,140	0,000	6,688			28,050				22,52
Бутерброд с маслом (батон/масло)	50	3,13	7,31	20,73	161,40	0,045		0,000	0,510	10,500	0,000	0,000			0,000				15,59
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000	5,900			8,240				1,95
Печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	0,048		0,000	0,600	12,000	0,000	7,800			41,400				16,80
Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020		5,000	2,300	19,000	0,000	12,000			16,000				27,03
	<b>630,00</b>	<b>15,07</b>	<b>22,13</b>	<b>125,84</b>	<b>750,91</b>	<b>0,20</b>		<b>6,62</b>	<b>4,75</b>	<b>204,32</b>	<b>0,00</b>	<b>32,29</b>			<b>93,69</b>			<b>0,00</b>	<b>83,89</b>
<b>ОБЕД</b>																			
Суп-лапша домашняя	250	6,40	9,43	14,35	169,30	0,100		1,750	0,500	8,700	0,025	2,000			14,525				15,19
Кальмар тушеный в соусе	100	24,29	13,97	12,95	276,43	0,420		45,240	9,210	19,730	0,000	24,080			412,320				56,31
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,68	7,16	48,13	275,69	0,054		0,000	0,684	8,262	0,000	32,400			97,200				18,62
Салат из морской капусты с яйцом	100	1,91	2,01	9,33	62,84	0,040		5,010	0,670	18,690	0,020	2,190	0,180		26,690			0,000	21,79
Сок	200	0,82	0,16	26,20	110,00	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			0,000				16,00
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120		0,000	1,140	13,800	0,000	0,000			7,80				7,80
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,030		0,000	0,930	6,900	0,000	7,500			31,800				3,60
	<b>920,00</b>	<b>43,74</b>	<b>33,60</b>	<b>134,48</b>	<b>1082,63</b>	<b>0,76</b>		<b>52,00</b>	<b>13,13</b>	<b>76,08</b>	<b>10,94</b>	<b>68,17</b>	<b>0,18</b>		<b>26,69</b>			<b>0,00</b>	<b>139,31</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
Йогурт 1,5% жирности	200	8,60	3,16	12,40	119,70	0,060		1,260	0,200	260,400	0,020	31,500			199,500				56,07
Панники	80	3,84	2,24	62,16	268,64	0,064		0,000	0,480	7,200	0,000	0,000			32,800				22,00
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030		10,000	2,200	16,000	0,000	9,000			11,000				21,78
	<b>380,00</b>	<b>12,84</b>	<b>5,80</b>	<b>84,36</b>	<b>435,34</b>	<b>0,15</b>		<b>11,26</b>	<b>2,88</b>	<b>283,60</b>	<b>0,02</b>	<b>40,50</b>	<b>0,00</b>		<b>243,30</b>	<b>0,00</b>		<b>0,00</b>	<b>99,85</b>

МЕНЮ  
14 день  
12-17 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность						Витамины и минералы, мг											Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	V1	V2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F	
<b>ЗАВТРАК</b>																			
Вареники с картошкой	220	24,51	16,68	33,07	383,64	0,000	0,000	0,000	0,022	1,716	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	95,84
Бутерброд с маслом и красной икрой	65	6,85	8,64	15,37	171,74	0,098	0,072	0,273	0,793	12,097	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	14,69
Какао с молоком	200	3,86	3,90	24,80	150,72	0,040	0,020	1,300	0,160	125,560	0,000	0,000	1,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	16,98
Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	0,010	5,000	2,300	19,000	0,000	0,000	12,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	27,03
Конфеты	25	1,95	7,30	35,00	204,75	0,010	0,010	0,000	0,600	45,000	0,000	0,000	9,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	16,25
	<b>610,00</b>	<b>37,57</b>	<b>36,82</b>	<b>118,54</b>	<b>957,85</b>	<b>0,17</b>	<b>0,07</b>	<b>6,57</b>	<b>3,88</b>	<b>203,37</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>22,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>80,50</b>	<b>170,79</b>
<b>ОБЕД</b>																			
Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,30	7,50	27,15	213,65	0,150	0,000	21,775	1,175	17,550	0,000	0,000	30,625	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	28,83
Котлеты из говядины	100	13,76	12,04	5,56	186,73	0,030	0,440	1,280	0,300	6,520	0,000	0,020	1,530	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	71,05
Картофель отварной	200	7,32	7,60	58,84	333,80	0,440	0,020	72,000	3,260	38,900	0,000	0,000	82,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	47,09
Компот из кураги	100	1,04	0,06	30,16	122,20	0,020	0,020	0,800	0,700	41,600	0,000	0,000	2,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10,87
Салат из квашеной капусты	100	1,58	5,09	8,12	86,02	0,020	0,120	25,150	0,570	41,670	0,000	0,000	14,150	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	28,45
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120	0,030	0,000	1,140	13,800	0,000	0,000	7,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	7,80
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,030	0,000	0,000	0,930	6,900	0,000	0,000	7,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	3,60
	<b>940,00</b>	<b>38,64</b>	<b>33,16</b>	<b>153,35</b>	<b>1130,77</b>	<b>0,81</b>	<b>0,00</b>	<b>121,01</b>	<b>8,08</b>	<b>166,94</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>138,61</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>359,34</b>	<b>197,69</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
Булочка с маком (пром. производ.)	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,50
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000	0,000	0,100	0,860	11,680	0,000	0,000	5,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,95
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040	0,000	60,000	0,300	34,000	0,000	0,000	13,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	25,44
	<b>350,00</b>	<b>1,10</b>	<b>0,20</b>	<b>23,12</b>	<b>101,76</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>60,10</b>	<b>1,16</b>	<b>45,68</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>18,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,24</b>	<b>38,89</b>