



МЕНЮ
на 12.05.2025
7-11 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	
ЗАВТРАК																			
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,95	5,68	21,88	162,90	0,075		1,650	0,550	161,375	0,000	1,050			0,000				20,89
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
Булочка с маком	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	33,12
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
ОБЕД																			
Салат из белокочанной капусты	60	1,30	3,07	6,59	59,43	0,024		30,822	0,456	34,266	0,000	10,854			21,030				7,19
Суп с мясными фрикадельками	250	8,90	6,82	23,25	190,28	0,125		19,950	1,175	18,050	0,000	22,600			59,625				38,67
Поджарка со свинины	100	14,90	38,99	2,06	419,14	0,540		3,450	1,942	12,885	0,000	26,475			174,968				51,16
Каша гречневая рассыпчатая	160	6,14	3,70	31,79	191,49	0,256		0,000	3,872	12,448	0,000	0,000			0,000				8,67
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,60	0,020		200,000	0,660	21,600	0,160	5,400			3,400				8,10
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	0,000			0,000				5,20
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020		0,000	0,620	4,600	0,000	5,000			21,200				2,40
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
Блинчики (со сгущённой)	100	8,70	9,42	36,87	269,30	0,190	0,300	1,250	0,700	100,860	0,030	12,050	0,140	120,340	79,410	0,010	0,000	0,060	19,12
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

12-17 лет

Наименование блюда	Масса порции,	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		
ЗАВТРАК																				
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,95	5,68	21,88	162,90	0,075		1,650	0,550	161,375	0,000	1,050			0,000				20,89	
Булочка с маком	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	33,12	
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	
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	
ОБЕД																				
Салат из белокочанной капусты	100	2,16	5,12	10,99	99,05	0,040		51,370	0,760	57,110	0,000	18,090			35,050				11,98	
Суп с мясными фрикадельками	250	8,90	6,82	23,25	190,28	0,125		19,950	1,175	18,050	0,000	22,600			59,625				38,67	
Поджарка со свинины	100	19,86	51,99	2,75	558,85	0,720		4,600	2,590	17,180	0,000	35,300			283,290				68,21	
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				9,76	
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,60	0,020		200,000	0,660	21,600	0,160	5,400			3,400				8,10	
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	
ПОЛДНИК																				
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	
Блинчики (со сгущённой)	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	180,510	119,115	0,015	0,000	0,090	28,57	
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	



МЕНЮ
на 13.05.2025
7-11 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
ЗАВТРАК																			
Запеканка из творога (с соусом сметанным сладким)	150	21,56	23,98	28,26	501,32	0,030	0,105	0,105	0,525	36,975	0,090	5,640	0,255	60,465	47,520	0,000	0,000	0,015	87,97
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
Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044		0,000	0,480	7,600	0,000	0,000			0,000				6,10
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
Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	0,040		0,000	0,500	10,000	0,000	6,500			34,500				14,00
ОБЕД																			
Салат "Несвижский" с сельдью	60	3,68	14,78	6,57	174,37	0,042		7,446	0,834	26,124	0,006	21,240			60,048				15,11
Суп "Крестьянский" с крупой	250	7,48	10,90	17,92	200,70	0,075		29,175	0,900	39,500	0,025	23,625			63,750				39,13
Тефтели 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	0,000	0,000	63,44
Пюре картофельное	160	3,94	3,14	27,25	153,44	0,208		32,304	1,472	45,616	0,016	40,160			114,400				18,93
Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	122,20	0,020		0,800	0,700	41,600	0,000	2,000			0,000				10,87
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	0,000			0,000				5,20
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020		0,000	0,620	4,600	0,000	5,000			21,200				2,40
ПОЛДНИК																			
Пряники	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
Ряженка	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
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

12-17 лет

Наименование блюда	Масса порции,	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		
ЗАВТРАК																				
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	0,480	7,600	0,000	0,000			0,000				6,10	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,860	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	
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	
ОБЕД																				
Суп "Крестьянский" с крупой	250	7,48	10,90	17,92	200,70	0,075		29,175	0,900	39,500	0,025	23,625			63,750				39,13	
Тефтели 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	0,000	0,000	63,44	
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	
Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	122,20	0,020		0,800	0,700	41,600	0,000	2,000			0,000				10,87	
Салат "Несвижский" 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				25,18	
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	
ПОЛДНИК																				
Пряники	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	
Ряженка	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	
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	



МЕНЮ
на 14.05.2025
7-11 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
ЗАВТРАК																			
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,20	6,74	35,20	221,52	0,060		1,360	0,440	133,300	0,000	15,720			45,000				22,11
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
Бутерброд 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
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 вареные	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
ОБЕД																			
Салат "Икра свекольная"	60	1,07	1,27	6,10	40,16	0,018		7,458	0,930	24,198	0,000	13,914			28,758				7,38
Суп картофельный с фасолью	200	9,44	7,68	22,96	200,80	0,200		14,260	2,120	47,560	0,000	16,000			42,080				19,91
Куриное филе в сырном соусе	100	27,28	8,27	2,52	194,86	0,020	0,060	2,080	0,300	133,790	0,040	7,200	0,120	44,300	75,880	0,000	0,000	0,010	73,66
Макароны отварные	180	6,59	6,84	52,96	300,42	0,396		64,800	2,934	35,010	0,018	74,520			187,920				42,38
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
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	0,000			0,000				5,20
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020		0,000	0,620	4,600	0,000	5,000			21,200				2,40
ПОЛДНИК																			
Сочень с творогом	60	5,12	4,76	17,66	135,32	0,132	0,000	0,276	0,426	31,584	0,018	4,044	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00
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

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	
ЗАВТРАК																			
Каша 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
Бутерброд 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
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 вареные	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
ОБЕД																			
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	0,060	2,080	0,300	133,790	0,040	7,200	0,120	44,300	75,880	0,000	0,000	0,010	73,66
Макароны отварные	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
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
ПОЛДНИК																			
Сочень с творогом	60	5,12	4,76	17,66	135,32	0,132	0,000	0,276	0,426	31,584	0,018	4,044	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00
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

МЕНЮ
на 15.05.2025
7-11 лет

Директор

"УТВЕРЖДАЮ"

З.И. Липатникова

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	* E	K	P	I	Se	
ЗАВТРАК																			
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
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
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	0,000			0,000				5,20
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				10,36
Картофель отварной	180	6,59	6,84	52,96	300,42	0,396		64,800	2,934	35,010	0,018	74,520			187,920				42,38
ОБЕД																			
Салат из соленых огурцов с луком	60	2,00	3,07	3,55	49,15	0,042		0,762	0,510	7,890	0,000	1,068			4,434				13,98
Борщ с капустой и картофелем	200	5,54	8,56	12,56	149,72	0,060		18,140	1,100	36,080	0,020	19,160			46,620				31,54
Пельмени рыбные отварные	240	41,71	43,94	129,36	1078,37	0,648	0,240	6,288	4,344	116,472	293,136	87,192	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	4,72
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	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	0,000			0,000				5,20
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020		0,000	0,620	4,600	0,000	5,000			21,200				2,40
ПОЛДНИК																			
Молоко кипячёное	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
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
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

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	
ЗАВТРАК																			
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				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				10,36
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
ОБЕД																			
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	0,000	0,000	5,50
Салат из соленых огурцов 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
ПОЛДНИК																			
Молоко кипячёное	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
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
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



МЕНЮ
на 16.05.2025
7-11 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
ЗАВТРАК																			
Каша жидкая молочная манная (с маслом)	200	6,22	6,76	31,68	212,26	0,080		1,380	0,440	137,400	0,000	6,080			25,500				20,47
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
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
Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	0,040		0,000	0,500	10,000	0,000	6,500			34,500				14,00
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
ОБЕД																			
Салат из морской капусты с яйцом	60	1,15	1,21	5,60	37,70	0,024	0,042	3,006	0,402	11,214	0,012	1,314	0,108	16,014	12,552	0,000	0,000	0,006	12,98
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	18,22	10,48	9,71	207,32	0,315		33,930	6,908	14,798	8,168	18,060			309,240				42,22
Каша рисовая рассыпчатая	160	4,16	6,37	42,78	245,06	0,048		0,000	0,608	7,344	0,000	28,800			86,400				16,56
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	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	0,000			0,000				5,20
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020		0,000	0,620	4,600	0,000	5,000			21,200				2,40
ПОЛДНИК																			
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
Пряники	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

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
ЗАВТРАК																			
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	5,800			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
ОБЕД																			
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	10,890	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	0,070	5,010	0,670	18,690	0,020	2,190	0,180	26,690	20,920	0,000	0,000	0,010	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			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
ПОЛДНИК																			
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
Пряники	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