



Директор

З.И. Липатникова

МЕНЮ
на 24.02.2025
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																			
Макаронные изделия отварные с сыром	240	15,57	16,36	43,97	387,25	0,126		0,252	1,710	351,018	0,108	16,380			180,018				49,57
Какао с молоком сгущенным	200	4,32	4,50	14,68	117,62	0,000		0,000	0,040	7,680	0,000	1,640			0,000				17,71
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
Кукуруза консервированная	40	1,10	0,20	5,60	29,00	0,010		2,400	0,000	21,000	0,000	6,500			20,500				10,50
Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	110,80	0,016		0,000	0,300	70,400	0,004	13,600			61,800				16,50
ОБЕД																			
Томаты в с/с	60	0,36	0,12	2,52	11,94	0,036		15,000	0,540	8,400	0,120	12,000			15,600				17,09
Рассольник	200	6,86	9,00	18,42	182,74	0,120		17,840	1,000	23,680	0,020	22,180			71,340				36,17
Котлеты рыбные с соусом	100	13,22	15,98	22,36	288,19	0,050		2,500	0,510	9,300	0,010	1,910			13,570				35,19
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				16,58
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																			
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
Кекс творожный	70	5,74	14,00	32,13	277,20	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			0,000				49,00
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

12-18 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																			
Макаронные изделия отварные с сыром	260	17,30	18,18	48,86	430,28	0,140		0,280	1,900	390,020	0,120	18,200			200,020				55,08
Кукуруза консервированная	40	1,10	0,20	5,60	29,00	0,010		2,400	0,000	21,000	0,000	6,500			20,500				10,50
Какао с молоком сгущенным	200	4,32	4,50	14,68	117,62	0,000		0,000	0,040	7,680	0,000	1,640	*		0,000				17,71
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
Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	110,80	0,016		0,000	0,300	70,400	0,004	13,600			61,800				16,50
ОБЕД																			
Рассольник	250	8,57	11,25	23,02	228,42	0,150		22,300	1,250	29,600	0,025	27,725			89,175				45,21
Котлеты рыбные с соусом	100	13,22	15,98	22,36	288,19	0,050		2,500	0,510	9,300	0,010	1,910			13,570				35,19
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
Томаты в с/с	100	0,60	0,20	4,20	19,90	0,060		25,000	0,900	14,000	0,200	20,000			26,000				28,48
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
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				18,64
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
Кекс творожный	70	5,74	14,00	32,13	277,20	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			0,000				49,00
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



Директор "УТВЕРЖДАЮ"

З.И. Липатникова

МЕНЮ
на 25.02.2025
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																			
Омлет натуральный	150	15,66	17,46	2,99	231,97	0,101		0,580	2,871	117,334	0,290	13,500			216,036				36,37
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	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
Икра кабачковая	40	0,00	2,80	2,80	152,00	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			0,000				5,09
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
ОБЕД																			
Салат витаминный (2 вариант)	60	4,24	3,83	13,69	104,88	0,126		48,090	1,662	50,508	0,024	11,748			22,956				14,58
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				31,44
Азу	250	21,02	14,05	43,92	386,90	0,325		55,200	2,575	33,625	0,000	60,625			157,525				102,63
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
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
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

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																			
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 кабачковая	40	0,00	2,80	2,80	152,00	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				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
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				39,29
Азу	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 вариант)	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	0,33	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
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



Директор

З.И. Липатникова

МЕНЮ
на 26.02.2025
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 пшѐнная (с маслом)	200	6,28	7,10	30,48	210,64	0,160		1,240	0,940	126,600	0,020	38,840			155,400				19,41
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
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	60,92	0,028		0,000	0,972	34,840	0,100	7,656			74,504				8,78
ОБЕД																			
Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,05	4,87	51,61	0,012		15,090	0,342	25,002	0,000	8,490			18,024				17,07
Суп картофельный с горохом	200	9,44	7,70	24,74	206,34	0,280		15,720	2,400	39,500	0,000	17,660			45,920				17,65
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	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
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																			
Вафли	50	1,60	1,40	40,55	171,05	0,020		0,300	0,300	5,000	0,040	1,000			16,500				16,00
Ацидофилин	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

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 пшѐнная (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
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
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	60,92	0,028		0,000	0,972	34,840	0,100	7,656			74,504				9,00
ОБЕД																			
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
ПОЛДНИК																			
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
Ацидофилин	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



Директор З.И. Липатникова

МЕНЮ
на 27.02.2025
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																				
Бефстроганов из куриного 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	
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	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	
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				16,58	
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 "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				7,28	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,38	8,62	7,44	129,54	0,060		36,280	0,620	30,900	0,040	13,200			34,580				31,32	
Куры тушёные в соусе	100	18,42	20,23	1,84	263,03	0,010		3,070	0,200	4,750	0,000	0,850			3,450				56,35	
Макаронные изделия отварные	180	9,25	6,12	56,50	317,77	0,144		0,000	1,728	38,538	0,000	3,780			0,018				21,13	
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	
Коржик молочный	75	4,72	8,40	47,62	315,00	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			0,000				33,75	
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																			
Бефстроганов из куриного 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			97,200				18,64
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				7,80
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																			
Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,72	10,78	9,30	161,92	0,075		45,350	0,775	38,625	0,050	16,500			43,225				39,13
Куры тушёные в соусе	100	18,42	20,23	1,84	263,03	0,010		3,070	0,200	4,750	0,000	0,850			3,450				56,35
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				23,48
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				12,14
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
Коржик молочный	75	4,72	8,40	47,62	315,00	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			0,000				33,75
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



З.И. Липатникова

МЕНЮ
на 28.02.2025
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			233,290				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