



МЕНЮ
на 13.01.2025
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 пшеничная (с маслом)	200	6,84	6,46	32,90	211,00	0,040		1,240	0,120	118,500	0,000	0,640			0,000				20,06	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	16,02	68,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000	5,800			8,240				1,96	
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				16,59	
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	20	0,78	2,92	14,00	81,90	0,004		0,000	0,240	18,000	0,000	3,600			25,800				13,60	
ОБЕД																				
Винегрет	100	4,02	10,29	14,19	165,11	0,120		15,020	1,670	36,820	0,000	16,360			39,760				21,62	
Суп с рыбными фрикадельками	200	9,48	4,40	18,60	152,14	0,200	0,140	16,280	1,160	19,560	0,020	26,720	0,000	561,860	111,700	0,000	0,000	0,160	26,85	
Пельмени мясные отварные	240	24,65	35,86	66,84	688,80	0,000	0,000	0,000	0,024	1,416	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	4,73	
Компот из чернослива 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				8,70	
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																				
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	
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				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				0,00	

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																				
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	
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	16,02	68,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000	5,800		8,240					1,96	
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	60	1,95	7,30	36,00	204,75	0,010		0,000	0,600	45,000	0,000	9,000		64,500					34,00	
ОБЕД																				
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	702,326	139,625	0,000	0,000	0,200	34,70	
Пельмени 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	0,000	0,000	5,51	
Винегрет	120	4,82	12,35	17,03	198,13	0,144		18,024	2,004	44,184	0,000	19,632		47,712					25,95	
Компот из чернослива 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					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		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																				
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	
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					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					0,00	

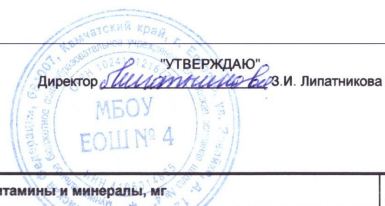


МЕНЮ
на 14.01.2025
7-11 лет

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 (со сгущённой)	170	22,71	17,91	32,74	466,84	0,015	0,060	0,015	0,420	11,460	0,030	3,240	0,225	30,585	29,520	0,000	0,000	0,015	76,80
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	25	3,75	5,90	37,45	208,55	0,040		0,000	0,500	10,000	0,000	6,500			34,500				14,50
ОБЕД																			
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	3,19	4,37	9,67	89,85	0,108		6,036	1,218	18,168	0,012	6,786			24,876				8,95
Суп "Есентуки"	200	7,98	10,44	16,46	190,90	0,160	0,120	13,400	1,840	34,340	0,040	16,900	0,220	377,620	63,680	0,000	0,000	0,020	24,08
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
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,16	6,37	42,78	245,06	0,048		0,000	0,608	7,344	0,000	28,800			86,400				16,58
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
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																			
Блинчики (с джемом)	100	7,08	7,44	52,39	304,55	0,200	0,300	1,850	0,780	101,060	0,040	14,130	0,140	158,280	83,340	0,010	0,000	0,060	17,84
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

					11-18 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																				
Запеканка из творога (со сгущённой)	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	0,480	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	25	3,75	5,90	37,45	208,55	0,040		0,000	0,500	10,000	0,000	6,500			34,500				14,50	
ОБЕД																				
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	
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	
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	
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		10,060	2,030	30,280	0,020	11,310			41,460				14,84	
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																				
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	0,860	11,680	0,000	5,800			8,240				1,95	

МЕНЮ
на 15.01.2025
7-11 лет



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

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 4» И. Липатникова

МЕНЮ
на 16.01.2025
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	
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,	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		
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	16,98	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 *Липатникова*

МЕНЮ
на 17.01.2025
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