



МЕНЮ
на 05.11.2024
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	



МЕНЮ
на 06.11.2024
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	79,90	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	



МЕНЮ
на 07.11.2024
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	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 картофеля	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

Наименование блюда	Масса порции,	Пищевая ценность				12-17 лет														Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамины и минералы, мг														
						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 тушеные 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 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	
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	



Директор

З.И. Липатникова

МЕНЮ
на 08.11.2024
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		1,850	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	
УЖИН																				
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 сгущенкой)	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	

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			
12-17 лет																													
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				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													66,21
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 11.11.2024
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	
7-11 лет																			
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
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
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
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
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 12.11.2024
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																			
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 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
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

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				12-17 лет														Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамины и минералы, мг										F				
						B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	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	
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 соленных 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 13.11.2024
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	

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)	60	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	0,064		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		



МЕНЮ
на 14.11.2024
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																			
Вареники с картоофелем	200	22,28	15,16	30,06	348,76	0,000	0,000	0,000	0,020	1,560	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,12
Какао с молоком	200	3,86	3,90	24,80	150,72	0,040		1,300	0,160	125,560	0,000	1,100			0,000				16,98
Бутерброд с маслом	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
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
Конфеты	20	0,78	2,92	14,00	81,90	0,004		0,000	0,240	18,000	0,000	3,600			25,800				13,00
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 рыбными консервам	200	7,44	6,00	21,72	170,92	0,120		17,420	0,940	14,040	0,000	24,500			65,560				23,06
Котлеты из говядины	100	13,76	12,04	5,56	186,73	0,030		1,280	0,300	6,520	0,000	1,530			6,750				71,05
Макаронные изделия отварные	180	9,25	6,12	56,50	317,77	0,144		0,000	1,728	38,638	0,000	3,780			0,018				21,11
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																			
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		0,100	0,860	11,680	0,000	5,800			8,240				1,95
Яблоки	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																			
Вареники с картоофелем	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	5,64
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		1,300	0,160	125,560	0,000	1,100			0,000				16,98
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
Конфеты	50	1,95	7,30	35,00	204,75	0,010		0,000	0,600	45,000	0,000	9,000			64,500				32,50
ОБЕД																			
Суп картофельный с рыбными консервам	250	9,30	7,50	27,15	213,65	0,150		21,775	1,175	17,550	0,000	30,625			81,950				28,83
Котлеты из говядины	100	13,76	12,04	5,56	186,73	0,030		1,280	0,300	6,520	0,000	1,530			6,750				71,05
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
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 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																			
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		0,100	0,860	11,680	0,000	5,800			8,240				1,95
Яблоки	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 15.11.2024
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	0,100	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	0,000	0,480	7,600	0,000	0,000							6,10	
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040	0,000	0,000	0,300	34,000	0,000	13,000							25,44	
Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	0,040	0,000	0,000	0,500	10,000	0,000	5,500			34,500				14,00	
ОБЕД																				
Салат "Невижский" 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	180	3,84	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				61,03	
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	

Наименование блюда		Масса порции,	Пищевая ценность			12-17 лет														Стоимость
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	Витамины и минералы, мг				A	Mg	D	K	
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		0,000	0,300	34,000	0,000	13,000			0,000				25,44	
Печенье	50	4,50	7,98	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 "Невижский" 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				61,03	
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	



Директор

З.И. Липатникова

МЕНЮ
на 18.11.2024
7-11 лет

Наименование блюда		Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг						Стоимость
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	Fe	Ca	A	Mg	
ЗАВТРАК													
Каша жидкая молочная овсянная "Геркулесовая" (с маслом)	200	6,58	11,06	29,16	241,94	0,180	1,240	1,220	135,540	0,020	13,940	85,500	21,80
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
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
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													
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
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,48	5,40	18,68	145,40	0,100	15,940	0,960	14,740	0,000	17,820	46,620	16,47
Бефстроганов 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	160	6,14	3,70	31,79	191,49	0,256	0,000	3,872	12,448	0,000	0,000	0,000	9,25
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													
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	50	3,75	5,90	37,45	208,55	0,040	0,000	0,500	10,000	0,000	6,500	34,500	14,50
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	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	Fe	Ca	A	Mg	
ЗАВТРАК													
Каша жидкая молочная овсянная "Геркулесовая" (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
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
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 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
Бефстроганов 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	25,000	0,900	14,000	0,200	20,000	26,000	28,48
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	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													
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



МЕНЮ
на 19.11.2024
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																				
Гуляш из куриного феле	100	31,39	7,50	4,12	209,97	0,020	0,000	4,510	0,280	4,330	0,000	1,220	0,000		4,970	0,000	0,000	0,000	73,92	
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	16,20	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	
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	
Суп картофельный с овощами	200	5,92	10,20	12,60	165,68	0,120		30,060	1,280	30,940	0,040	15,160			39,480				24,23	
Тефтели рыбные с соусом	100	20,00	9,33	13,80	219,42	0,300	0,220	3,130	0,940	20,490	0,030	30,190	0,000	394,240	194,020	0,000	0,000	0,380	49,89	
Пюре картофельное	160	3,94	3,14	27,25	163,44	0,208		32,304	1,472	45,616	0,016	40,160			114,400				18,65	
Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	22,86	86,92	0,000		0,000	0,060	9,600	0,000	2,000			0,000				6,03	
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	16,20	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																				
Плюшка "Московская"	60	8,85	11,42	61,80	387,53	0,370	0,600	1,170	30,880	0,030	3,210	0,000	0,000						25,00	
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	
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																				
Гуляш из куриного феле	100	31,39	7,50	4,12	209,97	0,020	0,000	4,510	0,280	4,330	0,000	1,220	0,000	0,000	4,970	0,000	0,000	0,000	73,92	
Каша рисовая рассыпчатая	190	4,68	7,16	48,13	275,69	0,054		0,000	0,684	8,262	0,000	32,400			97,200				18,64	
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	
ОБЕД																				
Суп картофельный с овощами	250	7,40	12,75	15,75	206,98	0,150		37,575	1,600	38,675	0,050	18,950			49,350				30,27	
Тефтели рыбные с соусом	100	20,00	9,33	13,80	219,42	0,300	0,220	3,130	0,940	20,490	0,030	30,190	0,000	394,240	194,020	0,000	0,000	0,380	49,89	
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				20,99	
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	
Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	22,86	86,92	0,000		0,000	0,060	9,600	0,000	2,000			0,000				6,03	
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																				
Плюшка "Московская"	60	8,85	11,42	61,80	387,53	0,370	0,600	1,170	30,880	0,030	3,210	0,000	0,000						25,00	
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	
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 20.11.2024
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	Витамины и минералы, мг									
											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	0,106		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	160	4,16	6,37	42,78	245,06	0,048		0,000	0,808	7,344	0,000	28,600			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	17,64	
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 21.11.2024
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	0,840			0,000				20,06	
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	
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	1,150	19,560	0,020	26,720	0,000	561,860	111,700	0,000	0,000	0,160	25,85	
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	

Наименование блюда		Масса порции,	Пищевая ценность				12-17 лет														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	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	0,600	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	0,176	20,350	1,450	24,450	0,025	33,400	0,000	702,325	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 22.11.2024
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	



МЕНЮ
на 25.11.2024
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

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																				
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	



МЕНЮ
на 26.11.2024
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

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	
12-17 лет																			
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	160	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



МЕНЮ
на 27.11.2024
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 тушеные в соусе	100	18,42	20,23	1,84	263,03	0,010		3,070	0,200	4,750	0,000	0,850							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

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	
12-17 лет																			
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	161,82	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	1,88	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
Коржики 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



МЕНЮ
на 28.11.2024
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 изделиям	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 сгущенкой)	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

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	
12-17 лет																			
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 сгущенкой)	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 29.11.2024
7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	7-11 лет																			Стоимость
		Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг															
		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, 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)	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	