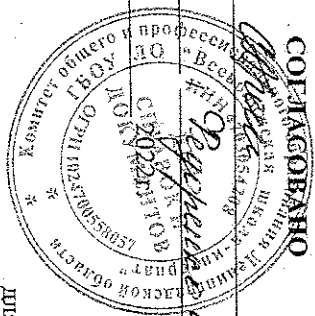
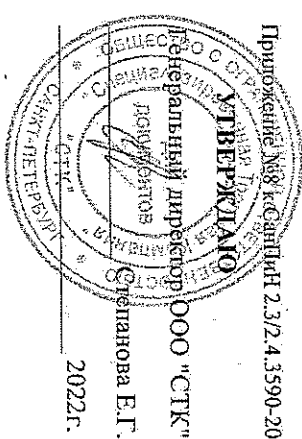


Директор _____

СОЛДАТОВ АНО



Степанова Е.Г.



Приложение №8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

Двухнедельное сбалансированное недельное меню горячего питания (завтрак, обед, полдник)

Для обучающихся 12-18 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году

Стоимость 189 руб.00 коп.

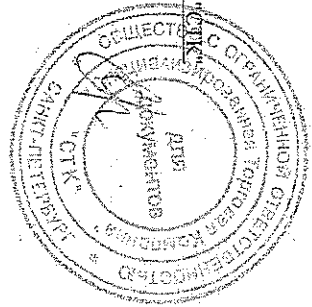
День: Понедельник
Месяц: 1
Сезон:
Возраст: 12-18

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe								
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							

Завтрак															
184*	Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным	200/5	6,8	9,9	30,6	239,9	0,14	1,24	0,04	0,45	132	175	36	1,5	
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0	0	0,045	0,2	132	75	5,3	0,2	
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	1	0,01	0	0	61	45	7	1	
Итого за завтрак			12,96	12,9	74,7	468,45	1,14	1,25	0,085	0,65	325	295	48,3	2,7	

Обед															
95*	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,6	5,3	22	146	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2	
283/364*	Фаршечки мясные с соусом молочным	100/50	14,5	12,1	60,5	410	1,14	46,25	0,085	0,85	356	316	60,3	2,9	
331*	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5	0,02	4,08	0	1,32	17,15	20,72	9,91	0,44	
к/к	Напиток каркаде	200	0,04	0	15,22	61	0,1	29,8	0,1	0,2	35,1	124,3	16	0,7	
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7	
Итого за обед			27	23,6	160,22	962,9	1,36	139,83	0,485	8,57	483,25	698,02	144,91	6,94	

Полдник															
442*	Сок фруктовый	200	0,3	0	24	96,0	1,1	0	35,6	5,7	22	277	25	2	
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	0	0	0	5	8	4	1	
Итого за полдник			1,8	2	38,9	179,3	1,1	0	35,6	5,7	27	285	29	3	
Итого за день			41,76	38,5	273,82	1610,65	3,6	141,08	36,17	14,92	835,25	1278,02	222,21	12,64	

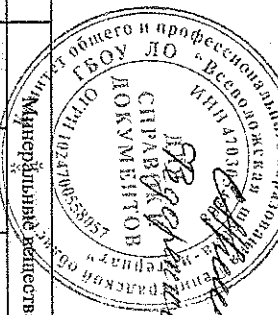


Двухнедельное сбалансированное циклическое меню горячего питания
(завтрак, обед, полдник)

для обучающихся 12-18 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году
стоимостью 189 руб.00 коп.

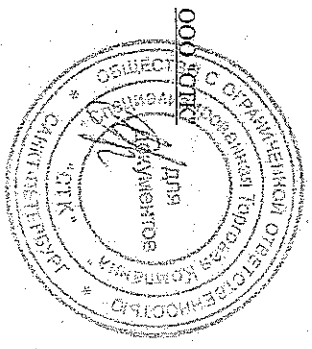
День: Вторник

Сезон: Весна: 12-18



Приложение №7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

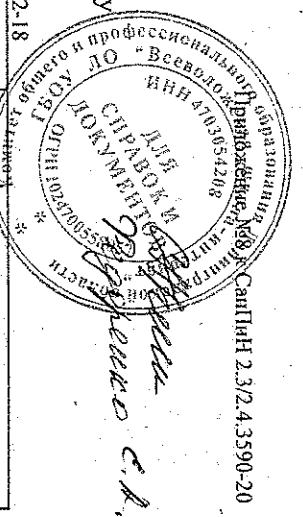
№ п/п	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																					
225*	Пудинг из творога с изюмом и молоком	120/30	21,3	18,6	47,3	441,3	0,14	1,24	0,04	0,45	132	175	36	1,5							
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	0	0	0,045	0,2	132	75	5,3	0,2							
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	1	0,01	0	0	61	45	7	1							
Итого за Завтрак			25,96	20,3	88,9	642,7	1,14	1,25	0,085	0,65	325	295	48,3	2,7							
Обед																					
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	6,6	5,5	17	143,5	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2							
312*	Птица отварная	100	7,6	30,6	0	199,1	1,14	46,25	0,085	0,85	356	316	60,3	2,9							
351*	Рагу овощное (3 вариант)	180	3,1	9,5	18,5	172,1	0,02	4,08	0	1,32	17,15	20,72	9,91	0,44							
431*	Чай с сахаром и лимонном	200/5	0,3	0	15,2	61,0	0,1	29,8	0,1	0,2	35,1	124,3	16	0,7							
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7							
Итого за Обед			20,76	46	70	670,1	1,36	139,83	0,485	8,57	483,25	698,02	144,91	6,94							
Полдник																					
442*	Сок фруктовый	200	0,3	0	24	96,0	1,1	0	35,6	5,7	22	277	25	2							
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	0	0	0	5	8	4	1							
Итого за Полдник			1,8	2	38,9	179,3	1,1	0	35,6	5,7	27	285	29	3							
Итого за день			48,52	68,3	197,8	1492,1	3,6	141,08	36,17	14,92	835,25	1278,02	222,21	12,64							



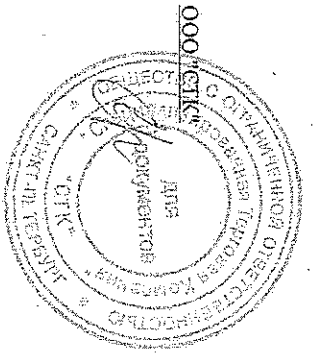
Двухнедельное сбалансированное циклическое меню горячего питания (завтрак, обед, полдник)

для обучающихся 12-18 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году
стоимостью 189 руб.00 коп.

Цель: Среда
Сезон: 12-18
Возраст: 12-18



№ рецепта	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																								
210*	Макароны с сыром	200	23,5	17,7	116,5	718,2	0,14	1,24	0,04	0,45	132	175	36	1,5										
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0	0	0	0,045	0,2	132	75	5,3	0,2										
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	1	0,01	0	0	61	45	7	1										
Итого за Завтрак			26,96	18,10	151,00	873,60	1,14	1,25	0,085	0,65	325	295	48,3	2,7										
Обед																								
95*	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной	250/5	3,2	5,6	12,1	112	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2										
231*	Рыба, тушенная в томате с овощами	125	10,3	6,9	4,9	123	1,14	46,25	0,085	0,85	356	316	60,3	2,9										
323*	Рис отварной	180	5,5	8,6	58,2	307,6	0,02	4,08	0	1,32	17,15	20,72	9,91	0,44										
408*	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0,6	0,5	38,9	163	0,1	29,8	0,1	0,2	35,1	124,3	16	0,7										
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7										
Итого за Обед			22,76	22	133,4	800	1,36	139,83	0,485	8,57	483,25	698,02	144,91	6,94										
Полдник																								
442*	Сок фруктовый	200	0,3	0	24	96,0	1,1	0	35,6	5,7	22	277	25	2										
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	0	0	0	5	8	4	1										
Итого за Полдник			1,8	2	38,9	179,3	1,1	0	35,6	5,7	27	285	29	3										
Итого за день			51,52	42,1	323,3	1852,9	3,6	141,08	36,17	14,92	835,25	1278,02	222,21	12,64										

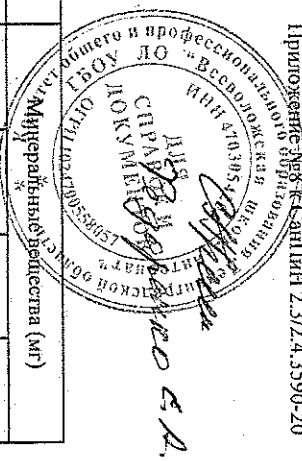


Двухнедельное сбалансированное психичное меню горячего питания
(завтрак, обед, полдник)

Для обучающихся 12-18 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году
Стоимость 189 руб.00 коп.

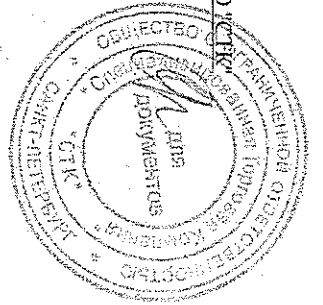
Дни: Четверг
Неделя: 1

Сезон: 12-18
Возраст: 12-18



Приложение № 7 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)													
			Б	Ж	У	Ц		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
Завтрак																					
184*	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	200/5	8,7	9,6	43,6	294,7	0,14	1,24	0,04	0,45	132	175	36	1,5							
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0	0	0,045	0,2	132	75	5,3	0,2							
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	1	0,01	0	0	61	45	7	1							
Итого за Завтрак			14,86	12,6	87,7	523,25	1,14	1,25	0,085	0,65	325	295	48,3	2,7							
Обед																					
99*	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	11,6	10,1	31,1	253,8	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2							
258*	Жаркое по-домашнему со свиной	250	20,5	46,1	28,5	610,6	1,14	46,25	0,085	0,85	356	316	60,3	2,9							
436*	Напиток из апельсина	200	0,2	0	25,7	105	0,02	4,08	0	1,32	17,15	20,72	9,91	0,44							
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7							
Итого за Обед			35,46	56,6	104,6	1063,8	1,26	110,03	0,385	8,37	448,15	573,72	128,91	6,24							
Полдник																					
442*	Сок фруктовый	200	0,3	0	24	96,0	1,1	0	35,6	5,7	22	277	25	2							
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	0	0	0	5	8	4	1							
Итого за Полдник			1,8	2	38,9	179,3	1,1	0	35,6	5,7	27	285	29	3							
Итого за день			52,12	71,20	231,20	1766,35	3,50	111,28	36,07	14,72	800,15	1153,72	206,21	11,94							



Двухнедельное сбалансированное пикетное меню горячего питания (завтрак, обед, полдник)

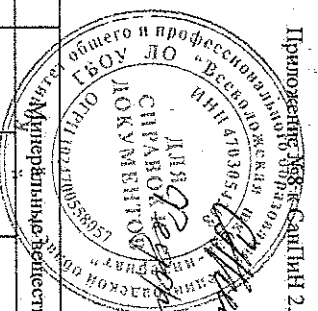
Для обучающихся 12-18 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году

Стоимость 189 руб.00 коп.

Меню: Петлица

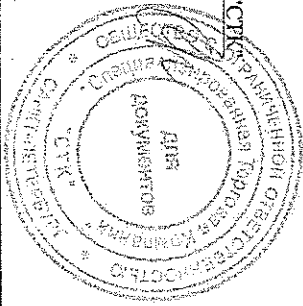
После:

Сезон: Возраст: 12-18



Приложение №8 к СанПин 2.3.12.4.3590-20

№ п/п	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	Ц	Д	К		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
Завтрак																
112*	Суп молочный с вермишелью	250/5	7,9	11,3	29,9	253,8	0,14	1,24	0,04	0,45	132	175	36	1,5		
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0,045	0,2	132	75	5,3	0,2		
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	1	0,01	0	0	61	45	7	1		
Итого за Завтрак			11,06	11,7	64,2	408,2	1,14	1,25	0,085	0,65	325	295	48,3	2,7		
Обед																
84*	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	2,3	5,3	10,1	97,4	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2		
314/366*	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	100/50	18,5	18,3	25	492	1,14	46,25	0,085	0,85	356	316	60,3	2,9		
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8	0,02	4,08	0	1,32	17,15	20,72	9,91	0,44		
402*	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176	0,1	29,8	0,1	0,2	35,1	124,3	16	0,7		
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7		
Итого за Обед			28,86	30,10	144,60	1089,60	1,36	139,83	0,485	8,57	483,25	698,02	144,91	6,94		
Полдник																
442*	Сок фруктовый	200	0,3	0	24	96,0	1,1	0	35,6	5,7	22	277	25	2		
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	0	0	0	5	8	4	1		
Итого за Полдник			1,8	2	38,9	179,3	1,1	0	35,6	5,7	27	285	29	3		
Итого за день			41,72	43,80	247,70	1677,10	3,60	141,08	36,17	14,92	835,25	1278,02	222,21	12,64		



ООО "СТРАТЕГИЧЕСКАЯ ПИТАНИЕ"

Духнетельное сбалансированное диетическое меню горячего питания

(завтрак, обед, полдник)

для обучающихся 12-18 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году

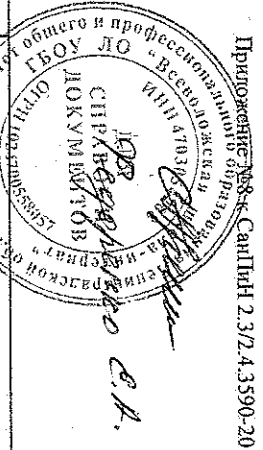
стоимостью 189 руб.00 коп.

День: Понедельник

Неделя: 2

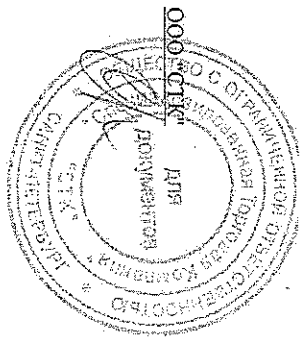
Сезон: 12-18

Возраст: 12-18



Приложение №8-к СанПиН 2.3.74.3590-20

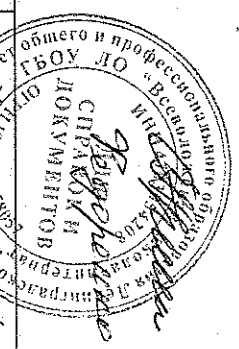
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	Целлюлоза	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																	
184*	Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	200/5	7,5	6,3	41,1	249,7	0,14	1,24	0,04	0,45	132	175	36	1,5			
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0	0	0,045	0,2	132	75	5,3	0,2			
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	1	0,01	0	0	61	45	7	1			
Итого за Завтрак			13,66	9,3	85,2	478,25	1,14	1,25	0,085	0,65	325	295	48,3	2,7			
Обед																	
100*	Суп картофельный с вермишелью	250	3,6	2,6	22,5	134,1	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2			
211*	Плов из птицы	250	25,5	28,8	46,9	535	1,14	46,25	0,085	0,85	356	316	60,3	2,9			
к/к	Напиток каркаде	200	0,04	0	15,22	61	0,02	4,08	0	1,32	17,15	20,72	9,91	0,44			
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7			
Итого за Обед			32,30	31,80	103,92	824,50	1,26	110,03	0,39	8,37	448,15	573,72	128,91	6,24			
Полдник																	
442*	Сок фруктовый	200	0,3	0	24	96,0	1,1	0	35,6	5,7	22	277	25	2			
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	0	0	0	5	8	4	1			
Итого за Полдник			1,8	2	38,9	179,3	1,1	0	35,6	5,7	27	285	29	3			
Итого за день			47,76	43,10	228,02	1482,05	3,50	111,28	36,07	14,72	800,15	1153,72	206,21	11,94			



Двухнедельное сбалансированное пищевое меню горячего питания (завтрак, обед, полдник)

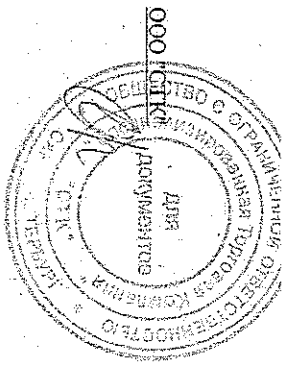
Для обучающихся 12-18 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году
Стоимостью 189 руб.00 коп.

Ленин. Вторник
Печень: 2
Сезон: 12-18
Возраст: 12-18



Приложение №8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

№ п/п	Присл. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
190*	Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)	200/5	6,4	9,7	28,9	228,1	0,14	1,24	0,04	0,45	132	175	36	1,5		
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	0	0	0,045	0,2	132	75	5,3	0,2		
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	1	0,01	0	0	61	45	7	1		
Итого за Завтрак			11,06	11,4	70,5	429,5	1,14	1,25	0,085	0,65	325	295	48,3	2,7		
Обед																
95*	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной	250/5	3,2	5,6	12,1	112	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2		
259*	Гуляш из свинины	75/50	18,5	44,1	4,6	486,3	1,14	46,25	0,085	0,85	356	316	60,3	2,9		
331*	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5	0,02	4,08	0	1,32	17,15	20,72	9,91	0,44		
438*	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	108	0,1	29,8	0,1	0,2	35,1	124,3	16	0,7		
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7		
Итого за Обед			31,66	56	105,6	1052,2	1,36	139,83	0,485	8,57	483,25	698,02	144,91	6,94		
Полдник																
442*	Сок фруктовый	200	0,3	0	24	96,0	1,1	0	35,6	5,7	22	277	25	2		
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	0	0	0	5	8	4	1		
Итого за Полдник			1,8	2	38,9	179,3	1,1	0	35,6	5,7	27	285	29	3		
Итого за день			44,52	69,40	215,00	1661,00	3,60	141,08	36,17	14,92	835,25	1278,02	222,21	12,64		

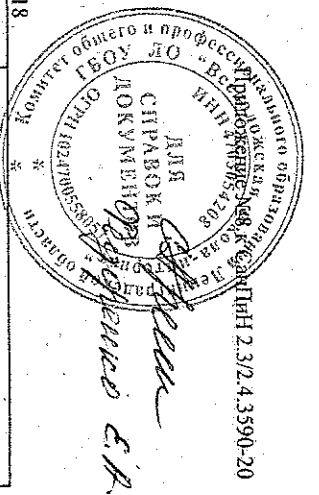


Двухнедельное сбалансированное циклическое меню горячего питания (завтрак, обед, полдник)

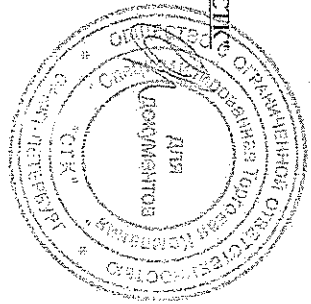
Для обучающихся 12-18 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году
Стоимость 189 руб.00 коп.

День: Среда 2
Неделя: 2

Сезон: 12-18
Возраст: 12-18



№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Ц	К	Д		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
Завтрак																							
193*	Омлет натуральный	120	14,1	19,5	1,6	242,6	0,14	1,24	0,04	0,45	132	175	36	1,5									
11,22**	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,5	1,7	17,4	91,2	0	0	0,045	0,2	132	75	5,3	0,2									
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	1	0,01	0	0	61	45	7	1									
Итого за завтрак			18,76	21,60	38,30	428,20	1,14	1,25	0,085	0,65	325	295	48,3	2,7									
Обед																							
99*	Суп картофельный с фасолью со сметаной	250/5	5,5	6,4	18,6	153,9	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2									
241/364*	Котлеты рыбные пробительские с соусом томатным	100/50	17,5	12,4	27	194	1,14	46,25	0,085	0,85	356	316	60,3	2,9									
325*	Рис отварной	180	5,5	8,6	58,2	307,6	0,02	4,08	0	1,32	17,15	20,72	9,91	0,44									
408*	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0,6	0,5	38,9	163	0,1	29,8	0,1	0,2	35,1	124,3	16	0,7									
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7									
Итого за обед			32,26	28,30	162,00	912,90	1,36	139,83	0,485	8,57	483,25	698,02	144,91	6,94									
Полдник																							
к/к	Кондитерские изделия	40	1,13	1,47	11,16	62,5	1,1	0	35,6	5,7	22	277	25	2									
442*	Сок фруктовый	200	0,3	0	24	96,0	0	0	0	0	5	8	4	1									
Итого за полдник			1,43	1,47	35,16	158,5	1,1	0	35,6	5,7	27	285	29	3									
Итого за день			52,45	51,37	235,46	1499,60	3,60	141,08	36,17	14,92	835,25	1278,02	222,21	12,64									



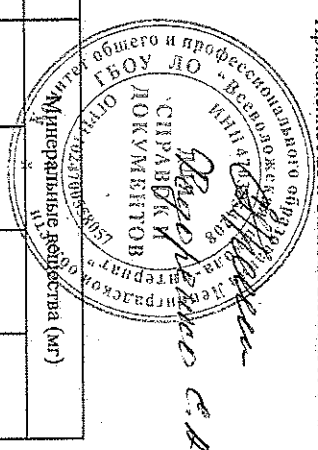
000 "СПС" ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР

Двухнедельное сбалансированное циклическое меню горячего питания
(завтрак, обед, полдник)

Для обучающихся 12-18 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году
Стоимостью 189 руб.00 коп.

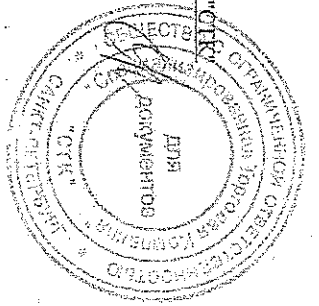
Ленин: Четверг
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 12-18



Приложение №8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

№ рецеп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
184*	Каша вязкая пшенная молочная с маслом	200/5	8,6	9,6	43,6	294,7	0,14	1,24	0,04	0,45	132	175	36	1,5	
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0	0	0,045	0,2	132	75	5,3	0,2	
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	1	0,01	0	0	61	45	7	1	
Итого за Завтрак			14,76	12,6	87,7	523,25	1,14	1,25	0,085	0,65	325	295	48,3	2,7	
Обед															
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	6,6	5,5	17	143,5	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2	
275/364*	Рату из птицы	250	21,6	11,4	21,9	353,8	1,14	46,25	0,085	0,85	356	316	60,3	2,9	
402*	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176	0,02	4,08	0	1,32	17,15	20,72	9,91	0,44	
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7	
Итого за Обед			31,96	17,4	103,9	767,7	1,26	110,03	0,385	8,37	448,15	573,72	128,91	6,24	
Полдник															
442*	Сок фруктовый	200	0,3	0	24	96,0	1,1	0	35,6	5,7	22	277	25	2	
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	0	0	0	5	8	4	1	
Итого за Полдник			1,8	2	38,9	179,3	1,1	0	35,6	5,7	27	285	29	3	
Итого за день			48,52	32,00	230,50	1470,25	3,50	111,28	36,07	14,72	800,15	1153,72	206,21	11,94	



000 "СБК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Двухнедельное сбалансированное психичное меню горячего питания
(завтрак, обед, полдник)

Для обучающихся 12-18 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году
Стоимость 189 руб.00 коп.

День: Пятница
Неделя: 2
Сезон: 12-18
Возраст: 12-18

С.И.Иванов
Референт: Е.И.

№ рецеп.	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Ц		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																				
210*	Макароны с сыром	200	23,5	17,7	116,5	718,2	0,14	1,24	0,04	0,45	132	175	36	1,5						
к/к	Напиток каркаде	200	0,04	0	15,22	61	0	0	0,045	0,2	132	75	5,3	0,2						
к/к	Багет обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	1	0,01	0	0	61	45	7	1						
Итого за Завтрак			26,70	18,10	151,02	873,60	1,14	1,25	0,085	0,65	325	295	48,3	2,7						
Обед																				
99*	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	11,6	10,1	31,1	253,8	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2						
273/366*	Котлеты особые мясные с соусом молочным	100/50	27,3	36,3	11,6	445	1,14	46,25	0,085	0,85	356	316	60,3	2,9						
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8	0,02	4,08	0	1,32	17,15	20,72	9,91	0,44						
436*	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5	0,1	29,8	0,1	0,2	35,1	124,3	16	0,7						
к/к	Багет обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7						
Итого за Обед			46,46	52,8	130,8	1120,5	1,36	139,83	0,485	8,57	483,25	698,02	144,91	6,94						
Полдник																				
442*	Сок фруктовый	200	0,3	0	24	96,0	1,1	0	35,6	5,7	22	277	25	2						
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	0	0	0	5	8	4	1						
Итого за Полдник			1,8	2	38,9	179,3	1,1	0	35,6	5,7	27	285	29	3						
Итого за день			74,96	72,90	320,72	2173,40	3,60	141,08	36,17	14,92	835,25	1278,02	222,21	12,64						