

Согласовано:

Утверждаю:

Костылев

ИП Костылев А.А

директор МОУ "Белозерская средняя
школа №1 им. Героя Советского Союза
И.П.Малоземова

Сараева Р.Н. Сараева



Примерное циклическое десятидневное меню
для питания учащихся 7-11 лет
2025 учебный год

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (1-4 класс) завтраки

Номер рецептур	День/ Вид Приёма Пищи / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кКал	Минеральные вещества (мг)						Цена		
							В	С	А	Ca	P	Mg		Fe	I
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016; Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных и школьных ОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.															
	1														
	Завтрак	500	23,94	16,92	97,93	555,06	0,24	3,09	223,2	327,51	307,69	63,08	2,62	0,01	
196	Каша овсяная 200	200	15,97	14,17	23,38	238,96	0,04	0,99	223,2	304,9	228,79	34,08	0,78	0,01	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	0,05	20	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	5	
21	Кондитерское изделие 60	60	4,62	1,74	40,8	180	0,11			11,2	43	15,2	0,99	25	
	2														
	Завтрак	500	24,92	19,42	91,78	580,81	0,39	1,92	357,2	254,76	370,11	64,41	3,89	0,03	
171	Гречка отварная	150	8,75	4,41	28,34	127,1	0,05		120	118,68	117,87	8,22	0,66	20	
105	Фрикадельки по-калиннинградски 50/40	90	8,84	10,72	9,7	196,68	0,04	0,8	220	16,31	109,54	15,85	1,48	45	
415	Какао-напиток на молоке 200	200	2,71	2,85	11,74	86,63	0,16	1,12	17,2	105,97	90,5	20,54	0,55	0,03	
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2	20	
	3														
	Завтрак	500	26,41	15,04	115,53	565,51	0,172	3,89	287,8	283,55	326,34	50,65	3,93	0,03	
229	Омлет 200	200	18,61	12,01	59,16	283,96	0,08	1,09	287,8	261,54	273,39	24,22	2,67	0,03	
пром	зеленый горошек 60	60	4,5	2,02	22,8	147	0,002	2,7		12,6	18,15	13,23	0,44	15	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	5	
54-2гн	Чай с сахаром 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1		0,21			0,02	10	
	4														
	Завтрак	540	11,87	13,62	69,62	557,01	0,353	13,52	254,2	455,73	285,9	62,14	4,07	0,06	
171	Вермишель молочная 200	200	4,7	8,9	17,63	307,5	0,003	2,08	232	292	114	7,4	0,06	0,05	
54-21гн	Какао с молоком 200	200	3,69	3,76	13,99	109,91	0,22	1,44	22,2	138,53	126,1	32,54	1,01	0,01	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	5	
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05	10		16	11	9	2,2	25	
	5														
	Завтрак	510	21,76	16,37	138,03	527,1	0,13	26,1	202	125,83	139,1	19,5	3,05	0	
	Блины со стученкой 150/20	170	18,78	15,6	101,28	365,55		14	202	100,72	100,9		0,2	40	
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05	10		16	11	9	2,2	25	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	0,05	20	
102	Хлеб из муки пшеничной 40	40	2,31	0,72	21	113,05	0,07			6,9	26,1	9,9	0,6	5	
	6														
	ИТОГО	510	21,78	16,27	102,58	557,10	0,26	9,70	264,88	289,48	285,83	51,96	3,51	0,03	90

	Завтрак	500	17,52	17,96	99,27	598,42	0,582	1,38	167,2	376,52	443,91	103,72	3,95	0,06	
226	Макароны с сыром 200	200	4,84	10,56	23,73	198,52	0,002	0,08	147,2	226,74	138,51	14,12	1,81	0,05	45
54-21з	Кукуруза консервированная 60	60	6,18	2,94	36	195	0,31			20,4	180,6	62,4	1,22		20
418	Кофейный напиток злаковый на молоке 200	200	3,42	3,5	11,54	91,3	0,19	1,3	20	120,18	90	14	0,12	0,01	20
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8		5
	7														90
	Завтрак	500	20,16	18,63	96,23	587,14	0,383	1,63	148,84	410,96	290,42	71,98	2,397	0,03	
239	Запеканка из творога с молоком стученным 150/50	200	9,75	13,18	15,29	210,11	0,003	0,51	131,64	282,39	113,72	18,84	0,007	0,02	50
9	Кондитерское изделие 40	40	3,08	1,16	27,2	120	0,08			8,8	34	12,8	0,64		15
415	Какао-напиток на молоке 200	200	2,71	2,85	11,74	86,63	0,16	1,12	17,2	105,97	90,5	20,54	0,55	0,01	20
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2		5
	8														90
	Завтрак	500	12,45	7,77	85,35	623,1	0,53	4,18	132	316,81	231,3	55,6	2,05	0,03	
199	Каша пшеничная 200	200	4,48	5,12	10,4	332,2	0,3	2,08	132	292	144	22,4	0,16	0,03	45
590	Кондитерское изделие 40	40	3,08	1,16	27,2	98	0,08			8,8	34	12,8	0,64		20
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	0,05		20
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2		5
	9														90
	Завтрак	500	27,39	9,33	129,06	584,71	0,282	1,94	259,6	365,79	340,87	77,98	5,06	0,06	
54-28м	Биточки из птицы с соусом томатным и зеленым горошком 50/20/40	110	14,56	2,19	68,2	289,42	0,009	0,64	227,6	121,98	65,42	10,56	0,75	0,05	
245	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	6,33	2,68	20,53	87,44	0,003		12	114,4	150,65	40,22	3,39		45
54-23гн	Кофейный напиток с молоком 200	200	3,42	3,5	12,33	94,25	0,19	1,3	20	120,21	90	14	0,12	0,01	20
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8		5
	10														90
	Завтрак	500	28,22	31,66	69,62	541,15	0,52	18,5	220	225,69	200,9	75,82	5,48	0	
420	Пельмени с маслом 180	180	26,06	31,13	40,05	437,4	0,42	8,4	220	204,88	172,5	60,22	2,86		50
18	Хлеб из муки пшеничной 20	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1		0,21			0,02		10
403	Фрукт сезонный 100	100	1,54	0,48	14	56,8	0,04			4,6	17,4	6,6	0,4		5
	ИТОГО	500	21,15	17,07	95,91	586,90	0,46	5,53	185,53	339,15	301,48	77,02	3,79	0,04	90

Согласовано:

Утверждаю:

Костылев ИП Костылев А.А

директор МОУ "Белозерская средняя школа №1 им. Героя Соетского Союза И.П.Малоземова"



Примерное цикличное десятидневное меню
для питания учащихся ОВЗ 7-11 лет
2025 учебный год

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (1-4 класс), ОВЗ

Сборники рецептов	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016; Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных и школьных ОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.																			
	Номер рецептуры	День/ Вид Приёма Пищия / Блюда/ Ингредиент	Вес блюда	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)	кКал (г/сут)	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)					I (мг)	цена		
B 1 (мг)								B 2 (мг)	C (мг)	D (мкг)	A (рет.экв/сут)	Ca (мг)	P (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)					
		1 день																		
		Завтрак																		
196	Каша овсяная 200		200	15,97	14,17	23,38	238,96	0,04	0,99	3,23	304,9	2,21	1,1	0,6	0,05	34,08	151,87	664,97	7,96	0,06
54-3тн	Чай с лимоном и сахаром 200		200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21					0,6				
18	Хлеб из муки пшеничной 40		40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2					13,2				
21	Клнлгтерка 60		60	4,62	1,74	40,8	180	0,11	0,42		11,2					15,2				
		Обед																		
36	Огурцы консервированные без уксуса 60/ Огурцы свежие		60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,02	3		13,8					8,4				
99	Суп вермишелевый на курином бульоне 200		200	1,61	3,26	10,04	141,5	0,01	0,087	6,8	114,2					27,17				
54-28м	Ежика куриные с соусом томатным 90/20		110	22,21	28,68	21,2	330,42	0,09	0,2	0,64	83,62					53,56				
340	Изделия макаронные отварные 150		150	2,15	3,01	19,06	244,34	0,17	0,3		12					24,07				
451	Компот из свежих плодов (яблоки) 200		200	0,13	0,02	13,83	49,53	0,01	2,36		0,01					1,77				
18	Хлеб из муки пшеничной 20		20	1,54	0,48	14	56,8	0,04			4,6					6,6				
19	Хлеб ржано-пшеничный 20		20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6					4				
		2 день																		
		Завтрак																		
171	Каша гречневая 150		150	8,75	4,41	28,34	127,1	0,05	0,125	0,125	120					8,22				
105	Фрикадельки по-калинградски 90		90	8,84	10,72	9,7	196,68	0,04	0,35	0,8	220					15,85				
415	Какао-напиток на молоке 200		200	2,71	2,85	11,74	86,63	0,16	1,12	2,45	17,2					20,54				
18	Хлеб из муки пшеничной 60		60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8					19,8				
		Обед																		
57	Капуста квашеная/ Салат из огурцов и помидоров 60		60	1,03	1,66	6,49	28,06	0,02	17,1		76,43					9,12				
119	Борщ с капустой и картофелем 200		200	1,6	5,35	8,48	159,36	0,08	0,05	0,88	9,01					19,03				
49	Гуляш из отварного мяса 90		90	10,91	15,99	21,17	269,32	0,06	0,445	2,5	54					19,64				
342	Рис отварной 150		150	3,75	4,15	29,19	154,12	0,06	0,15	0,15	16					20,72				
638	Компот из смеси сухофруктов 200		200	0,31	0,02	10,38	63,32		0,46		0,01					0,03				
18	Хлеб из муки пшеничной 40		40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2					13,2				
19	Хлеб ржано-пшеничный 20		20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6					4				
		3 день																		
		Завтрак																		
229	Омлет 200		200	26,41	15,04	187,17	1308,73	0,652	0,878	6,01	421,5					144,68				
пром	Зеленый горошек 60		60	4,5	2,02	22,8	78,63	0,002	2,7		12,6					13,23				
18	Хлеб из муки пшеничной 40		40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2					13,2				

54-2гн	Чай с сахаром 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,523	0,1	1,56	133,7	0,21	0,02	0,03	90
	Обед														
36	Огурцы консервированные без уксуса 60/Салат из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,02		3			13,8	0,36		
122	Рассольник ленинградский 200	200	1,75	9,46	13,3	179,98	0,11	0,355	11,12	0,38	45,5	121,02	0,41		
6704	Нагетсы запеченные с томатным соусом 90/20	110	12,28	19,8		286		0,168			88,2	119,2			
149	Картофель запеченный 150	150	2,94	4,15	28,96	212,01	0,28		21,4	1,18		114,7	1,32	0,03	
428	Кисель ягодный 200	200	0,1	0,39	8,14	26,2						0,18	0,02		
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04					4,6	0,4		
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	0,38		90
	4 день														
	Завтрак														
171	Вермишель молочная 200	200	4,7	8,9	17,63	270	0,003	0,27	2,08	3,5	232	292	0,06	0,05	
54-21гн	Какао с молоком 200	200	3,69	3,76	13,99	109,91	0,22		1,44	2,45	22,2	138,53	1,01	0,01	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08					9,2	0,8		
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05		10			16	2,2		
	Обед														
82	Салат свекольный 60	60	1,04	0,8	3,78	35,28	0,03		6,1			26,25	0,86		
93	Суп фасольевый на курином бульоне 200	200	1,6	14,47	80,95	216,53	0,04	0,12	13,02		15,5	60,1	0,67		
	Завтрак														
318	Котлета куриная с соусом томатным 90/20	90/20	23,13	18,9	8,84	396,44	0,02	0,45	1,01	0,095	139,2	114,71	0,11		
341	Каша гречневая 150	150	6,36	4,33	20,55	102,4	0,23			0,125	20	14,88	0,39		
451	Компот из свежих плодов (яблока) 200	200	0,13	0,02	13,83	49,53	0,01		2,36		0,01	3,56	0,47		
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04					4,6	0,4		
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	0,38		
	5 день														
	Завтрак														
726	Блины 150	150	15,03	12,48	81,03	292,44	0,3		14	2,4	202	100,72	0,2		
471	Молоко стуженное 20	20	1,4	1,98	1,9	87	0,61		0,2	0,65	8,4	101,4	0,04		
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05		10			16	2,2		
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01		2,1			2,21	0,05		
	Обед														
22	Зеленый горошек 60/ Салат из помидор	60	3	1,72	7,98	55,2	0,1		6			12	0,42		
99	Суп из овощей 200	200	1,61	3,26	10,04	181,5	0,01	0,125	6,8		185	161,1	0,04		
54-3р	Финбол с соусом томатным 90/20	110	10,55	18,24	14,93	292,38	0,05	0,307		1,65	8,1	109,11	0,39	0,04	
354	Картофельное пюре 150	150	2,84	4,94	22,76	212,44	0,21		16,89	0,34	24,4	42,08	1,03	0,01	
484	Сок фруктовый 200	200	1	0,2	18	84	0,04		4			14	1,8		
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04					4,6	0,4		
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	0,38		
	6 день														
	Завтрак														
			25,386	33,304	101,808	868,052									90
			47,5	49,08	201,58	1379,15	0,736	0,88	36,48	6,08	430,4	664,93	7,25	0,06	180

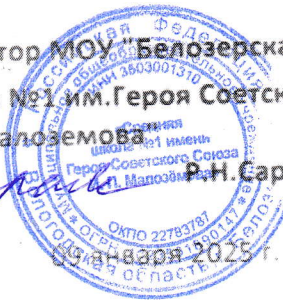
Согласовано:

Утверждаю:

ИП Костылев А.А

директор МОУ «Белозерская средняя школа №1 им. Героя Соетского Союза И.П.Малоземова»

Р.Н.Сараева



Примерное цикличное десятидневное меню
для питания учащихся 12-18 лет
2025 учебный год

Согласовано:

Утверждаю:

Костылев
ИП Костылев А.А.

директор МОУ "Белозерская средняя
школа №1 им. Героя Советского Союза
И.П. Малоземова"



04 января 2025 г.

09 января 2025 г.

Примерное циклическое десятидневное меню
для питания учащихся ОБЗ 12-18 лет
2025 учебный год

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (5-11 класс) ОВЗ - 2-х разовое питание														
Номер рецептуры	День/ Вид Приёма Пищи / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				цена
							В	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1 День														
Завтрак														
196	Каша овсяная 250	250	25,89	21,62	173,015	715,52	0,423	30,07	281,933	293,803	237,133	33	3,377	0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	1,19	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			4,2	34,8	11,2	0,999	
21	Кондитерка 60	60	4,62	1,74	40,8	180	0,11			11,2	43	15,2	0,99	
	ПОЛДНИК		3,083	4,235	35,771	250	0,053	10,86	160,76	201,03	147,01	34,733	1,1	0
99	Суп вермишелевый на курином бульоне 180 гр	180	2,013	4,075	15,461	157,68	0,013	8,5	160,75	193,87	126,46	28,963	0,05	0
451	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0,13	0,02	13,83	49,53	0,01	2,36	0,01	3,56	2,15	1,77	0,47	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,48	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58	42
2 День														
Завтрак														
171	Гречка отварная 180	180	27,554	21,374	98,418	705,898	0,404	2	413,2	280,127	404,638	67,639	5,17	0,03
105	Фрикадельки по-калиннинградски 110	110	9,724	11,792	10,67	296,348	0,044	0,88	252	17,941	120,494	17,435	1,628	0
415	Какао-напиток на молоке 200	200	2,71	2,85	11,74	86,63	0,16	1,12	17,2	105,97	90,5	20,54	0,55	0,03
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2	
	ПОЛДНИК		5,25	10,848	37,2	306,1	0,23	19,685	54,273	207,908	71,373	27,848	3,748	0
119	Борщ с капустой и картофелем 180	180	4	10,688	20,6	200	0,2	19,225	54,263	203,938	52,913	23,788	3,138	0
638	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,31	0,02	10,38	63,32		0,46	0,01	0,37	0,06	0,06	0,03	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58	
3 День														
Завтрак														
229	Омлет 210	210	18,61	12,01	59,16	283,96	0,08	1,09	287,8	261,54	273,39	24,22	2,67	0,03
108	Зеленый горошек 100	100	5	2,867	38	130	0,006	0,05	118	61,42		2,44	0,57	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	
54-2гн	Чай с сахаром 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1		0,21			0,02	
	ПОЛДНИК		4,228	12,355	30,985	269,975	0,168	12,9	56,875	135,055	87,75	27,588	1,613	0
122	Рассольник ленинградский 180	180	3,188	11,825	16,625	200,975	0,138	12,9	56,875	131,275	69,35	23,588	1,013	0
428	Кисель ягодный 200	200	0,1	0,39	8,14	26,2				0,18			0,02	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58	
	4 День		16,04	34,098	182,258	875,003	0,443	32,467	331,385	551,815	382,25	116,758	7,567	0,06
														42

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016. Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных и школьных ОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

151	Уха ростовская 180	180	6,18	13,094	17,02	148,275	0,008	13,85	109,35	141,525	54,213	18,675	1,825	0,038
638	Компот из плодов сушеных 200	200	6,36	4,33	20,55	102,4	0,28	6,02	20	14,88	151,25	10,22	0,99	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58	
	8 день													42
	Завтрак													125
199	Каша пшеничная 250	250	5,152	5,888	11,96	382,03	0,345	2,392	280,8	335,8	165,6	80,76	0,184	0,035
590	Кондитерское изделие 60	60	2,053	0,773	18,133	65,333	0,053	0	0	5,867	22,667	8,533	0,427	0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	0,05	
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	9,8	1,2	
	ПОЛДНИК													83
318	Суп Минестроне 180	180	10,075	14,5	43,5	179,5	0,008	0	2,5	138,905	157,4	9,15	2,95	0
	Кисель ягодный 200	200	0,1	0,39	8,14	26,2				0,18			0,02	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58	
	9 день													42
	Завтрак													125
54-28м	Биточки куриные с соусом томатным и зеленым горошком 100/20/40	160	18,531	4,787	76,8	361,353	0,031	0,815	298,673	132,247	81,262	13,44	1,955	0,0496364
245	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	7,596	3,216	24,636	104,928	0,004	0	14,4	139,28	120,78	60,264	4,068	0
54-23гн	Кофейный напиток с молоком 200	200	3,42	3,5	12,33	94,25	0,19	1,3	20	120,21	90	14	0,12	0,01
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	
	ПОЛДНИК													83
119	Борщ с капустой и картофелем 180	180	2	6,688	10,6	149,2	0,01	16,975	11,263	166,538	110,313	18,288	2,493	0
484	Сок фруктовый 200	200	1	0,2	18	84	0,04	4		14	14	8	1,8	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58	
	10 день													42
	Завтрак													125
504	Пельмени с маслом сливочным 230	230	31,26	33,61	78,75	591,65	0,54	20,53	273,11	252,6	220,81	80,82	7,27	0
420	Чай 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1		0,21			0,02	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04			4,6	17,4	6,6	0,4	
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,15	10		16	11	9	3,2	
	ПОЛДНИК													83
99	Суп из овощей 180	180	2,013	4,075	12,55	207,875	0,013	8,5	0	201,375	76,463	6,463	0,05	
451	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0,13	0,02	13,83	49,53	0,01	2,36	0,01	3,56	2,15	1,77	0,47	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58	