«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ "Приподожская СОШ"

_____ Чадуриева Т.А.

«29» 08 2025 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «КСП Гай»

_____Халилов И.Ш.

«_____»_____2025 года

# ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В ВОЗРАСТЕ С 12 ДО 18 ЛЕТ

НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2025-2026 гг

# 1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ | 250/0/5 | 7,3 | 7,6 | 47,4 | 287,5 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,30 | 134,2 | 39,30 | 164,1 | 0,60 | 184 | 2008 |
| ФРУКТ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 0,60 | 14,4 | 7,20 | 9,9 | 2,00 | 338 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,9 | 5,80 | 7,4 | 0,70 | 430 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,6 | 5,20 | 26 | 0,40 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **595** | **10,9** | **9,2** | **92,5** | **498,4** | 0,00 | 4,60 | 0,00 | 0,90 | 169,1 | 57,50 | 207,4 | 3,70 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,0 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,10 | 23,00 | 14,00 | 42,00 | 1,00 | | 2008 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 250/0/5 | 2,4 | 6,5 | 11,1 | 113,6 | 0,10 | 8,50 | 0,20 | 2,40 | 36,80 | 22,00 | 53,80 | 1,00 | 99 | 2011 |
| УХА | 250 | 7,2 | 5,6 | 16,9 | 146,4 | 0,10 | 8,20 | 0,60 | 2,50 | 45,20 | 47,30 | 135,5 | 1,50 | | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ) | 50/50 | 8,9 | 11,8 | 9,7 | 186,0 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 1,60 | 23,40 | 14,50 | 90,6 | 1,30 | 294 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,5 | 4,8 | 41,4 | 235,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,40 | 31,60 | 12,30 | 49,5 | 1,20 | 309 | 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 10,6 | 6,8 | 47,8 | 294,4 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 5,80 | 27,00 | 157 | 233,[illegible] | 5,50 | 181 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 28,8 | 132,5 | 0,00 | 88,00 | 0,20 | 0,00 | 19,30 | 4,9 | 3,1 | 0,50 | 388 | 2011 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 2,6 | 13 | 0,20 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 4,50 | 4,8 | 21,8 | 1,00 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **1310** | **40,3** | **36,7** | **179,1** | **1 225,3** | 0,60 | 115,00 | 1,00 | 14,40 | 214,6 | 279,4 | 643,2 | 13,20 | | |
| **Всего за день:** | | **51,2** | **45,9** | **271,6** | **1 723,7** | 0,60 | 119,60 | 1,00 | 15,30 | 383,7 | 336,9 | 850,6 | 16,90 | | |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ | 250/0/5 | 8,5 | 7,3 | 43,2 | 272,2 | 0,10 | 0,60 | 0,00 | 1,40 | 135,9 | 22,50 | 125,3 | 0,60 | 184 | 2008 |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 60 | 1,7 | 2,0 | 46,4 | 212,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,6 | 6,00 | 21,6 | 0,90 | | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/0/7 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,6 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 15,4 | 5,00 | 5,1 | 0,50 | 377 | 2011 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,6 | 5,20 | 26 | 0,40 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **562** | **13,4** | **10,5** | **125,2** | **651,0** | 0,10 | 1,70 | 0,00 | 1,40 | 168,5 | 38,70 | 178 | 2,40 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13,0 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 14,00 | 24,00 | 0,60 | | 2008 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО | 250/0/5 | 2,7 | 6,3 | 12,4 | 118,6 | 0,00 | 8,60 | 0,20 | 2,40 | 48,40 | 26,10 | 54,00 | 1,30 | 82 | 2011 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | 250/0/5 | 2,6 | 6,4 | 6,9 | 97,3 | 0,00 | 13,50 | 0,20 | 2,20 | 54,90 | 19,40 | 41,20 | 0,80 | 87 | 2011 |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ. | 50/0/50 | 7,2 | 7,4 | 10,7 | 142,5 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 2,50 | 40,40 | 24,10 | 103,4 | 0,80 | 239 | 2011 |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 180 | 4,3 | 4,6 | 45,2 | 239,8 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 14,40 | 29,90 | 86,70 | 0,50 | 305 | 2011 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 180 | 4,2 | 5,1 | 17,8 | 136,9 | 0,10 | 38,40 | 0,10 | 0,20 | 95,30 | 34,30 | 68,80 | 2,[illegible] | 346 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,1 | 111,1 | 0,00 | 1,60 | 0,00 | 0,30 | 13,20 | 4,40 | 4,00 | 0,80 | 394 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 2,60 | 13,00 | 0,20 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 4,50 | 4,80 | 21,80 | 1,00 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **1315** | **25,2** | **30,9** | **142,7** | **962,6** | 0,20 | 68,40 | 0,50 | 8,60 | 297,9 | 159,6 | 416,9 | 8,10 | | |
| **Всего за день:** | | **38,6** | **41,4** | **267,9** | **1 613,6** | 0,30 | 70,10 | 0,50 | 10,00 | 466,4 | 198,3 | 594,9 | 10,50 | | |

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 140 | 12,6 | 21,0 | 2,4 | 249,2 | 0,10 | 0,20 | 0,20 | 4,40 | 87,50 | 14,50 | 190,4 | 2,10 | 214 | 2008 |
| ФРУКТ | 170 | 0,7 | 0,7 | 16,2 | 77,5 | 0,10 | 6,80 | 0,00 | 1,10 | 24,50 | 12,20 | 16,80 | 3,30 | 338 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,30 | 5,30 | 7,40 | 0,70 | 430 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **16,5** | **22,9** | **54,2** | **492,0** | 0,20 | 7,00 | 0,20 | 5,50 | 129,9 | 37,20 | 240,6 | 6,50 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С | 100 | 1,5 | 5,1 | 9,3 | 89,9 | 0,00 | 14,70 | 0,20 | 2,20 | 39,60 | 15,20 | 27,60 | 0,80 | 45 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ | 250 | 6,2 | 6,0 | 18,8 | 153,3 | 0,30 | 4,60 | 0,20 | 4,10 | 38,80 | 33,20 | 82,30 | 2,00 | 102 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ | 250 | 2,6 | 3,4 | 16,9 | 108,4 | 0,10 | 6,60 | 0,20 | 1,30 | 25,50 | 24,90 | 61,50 | 1,00 | 101 | 2011 |
| ПТИЦА , ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 50/0/50 | 14,0 | 16,8 | 3,0 | 225,0 | 0,10 | 0,60 | 0,10 | 0,20 | 23,70 | 14,00 | 121 | 1,10 | 290 | 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 10,6 | 6,8 | 47,8 | 294,4 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 5,80 | 27,00 | 157 | 233,9 | 5,50 | 181 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,5 | 4,8 | 41,6 | 235,6 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,40 | 31,70 | 12,3 | 49,7 | 1,20 | 309 | 2011 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 28,8 | 132,5 | 0,00 | 88,00 | 0,20 | 0,00 | 19,30 | 4,9 | 3,1 | 0,50 | 388 | 2011 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 2,6 | 13 | 0,20 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 4,50 | 4,8 | 21,8 | 1,00 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **1305** | **45,3** | **44,0** | **187,1** | **1 342,5** | 0,90 | 114,50 | 0,90 | 15,60 | 213,9 | 268,9 | 613,9 | 13,30 | | |
| **Всего за день:** | | **61,8** | **66,9** | **241,3** | **1 834,5** | 1,10 | 121,50 | 1,10 | 21,10 | 343,8 | 306,1 | 854,5 | 19,80 | | |

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 250/0/5 | 10,1 | 10,3 | 40,9 | 297,6 | 0,20 | 0,60 | 0,00 | 1,90 | 158,6 | 78,60 | 252,7 | 2,10 | 184 | 2008 |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 60 | 1,7 | 2,0 | 46,4 | 212,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,6 | 6,00 | 21,60 | 0,90 | | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,3 | 5,30 | 7,40 | 0,70 | 430 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,6 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **555** | **15,0** | **13,5** | **122,9** | **675,3** | 0,20 | 0,60 | 0,00 | 1,90 | 186,1 | 95,10 | 307,7 | 4,10 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 100 | 1,6 | 5,0 | 12,6 | 101,3 | 0,00 | 4,40 | 0,00 | 2,30 | 41,70 | 22,10 | 43,70 | 1,40 | к/к | к/к |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 250/0/5 | 2,9 | 6,7 | 16,6 | 139,3 | 0,10 | 6,70 | 0,20 | 2,50 | 32,80 | 26,00 | 72,30 | 1,10 | 96 | 2011 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО | 250/0/5 | 2,7 | 6,3 | 12,4 | 118,6 | 0,00 | 8,60 | 0,20 | 2,40 | 48,40 | 26,10 | 54,00 | 1,30 | 82 | 2011 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИЦЫ | 280 | 29,9 | 35,2 | 27,0 | 544,6 | 0,30 | 15,60 | 0,10 | 4,00 | 46,30 | 62,10 | 315,3 | 4,00 | 258 | 2008 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СВИНИНОЙ | 280 | 20,4 | 50,8 | 21,5 | 624,9 | 0,50 | 33,90 | 0,00 | 6,20 | 103,6 | 58,90 | 237,1 | 3,70 | 306 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 28,8 | 132,5 | 0,00 | 88,00 | 0,20 | 0,00 | 19,3 | 4,90 | 3,1 | 0,50 | 388 | 2011 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,8 | 2,60 | 13 | 0,20 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 4,5 | 4,80 | 21,8 | 1,00 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **1415** | **61,4** | **105,1** | **139,8** | **1 764,6** | 0,90 | 157,20 | 0,70 | 18,00 | 300,4 | 207,5 | 760,3 | 13,20 | | |
| **Всего за день:** | | **76,4** | **118,6** | **262,7** | **2 439,9** | 1,10 | 157,80 | 0,70 | 19,90 | 486,5 | 302,6 | 1068 | 17,30 | | |

## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" | 250/0/5 | 7,4 | 7,9 | 42,1 | 269,4 | 0,20 | 0,60 | 0,00 | 0,80 | 138,6 | 40,50 | 164,8 | 0,90 | 175 | 2011 |
| ФРУКТ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 0,60 | 14,4 | 7,20 | 9,9 | 2,00 | 338 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,8 | 3,0 | 24,5 | 141,1 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 111,5 | 27,50 | 95,6 | 0,90 | 382 | 2011 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,6 | 5,20 | 26 | 0,40 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **595** | **14,6** | **12,5** | **96,7** | **560,9** | 0,20 | 5,10 | 0,00 | 1,40 | 272,1 | 80,40 | 296,3 | 4,20 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24,0 | 0,10 | 25,00 | 0,20 | 0,40 | 14,00 | 20,00 | 26,00 | 1,00 | | 2008 |
| СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ | 250/5 | 3,7 | 3,7 | 20,2 | 129,5 | 0,10 | 6,60 | 0,20 | 0,50 | 23,00 | 23,90 | 65,20 | 1,20 | 100 | 2008 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | 250/0/5 | 2,6 | 6,4 | 6,9 | 97,3 | 0,00 | 13,50 | 0,20 | 2,20 | 54,90 | 19,40 | 41,20 | 0,80 | 87 | 2011 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 100 | 14,5 | 12,7 | 3,9 | 192,5 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 2,50 | 13,00 | 2,80 | 13,20 | 0,10 | 255 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,5 | 4,8 | 41,6 | 235,6 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,40 | 31,60 | 12,30 | 49,70 | 1,20 | 309 | 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 10,6 | 6,8 | 47,8 | 294,4 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 5,80 | 27,00 | 157 | 233,9 | 5,50 | 181 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 23,3 | 92,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,10 | 1,9 | 0 | 0,00 | 402 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 2,6 | 13 | 0,20 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 4,50 | 4,8 | 21,8 | 1,00 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **1315** | **42,2** | **35,4** | **168,4** | **1 169,6** | 0,60 | 45,50 | 0,60 | 13,40 | 180,9 | 244,7 | 464 | 11,00 | | |
| **Всего за день:** | | **56,8** | **47,9** | **265,1** | **1 730,5** | 0,80 | 50,60 | 0,60 | 14,80 | 453 | 325,1 | 760,3 | 15,20 | | |

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 5,6 | 4,9 | 21,4 | 153,5 | 0,10 | 0,60 | 0,00 | 0,40 | 135,3 | 17,90 | 106 | 0,50 | 112 | 2008 |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 60 | 1,7 | 2,0 | 46,4 | 212,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,6 | 6,00 | 21,6 | 0,90 | | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/0/7 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,6 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 15,4 | 5,00 | 5,1 | 0,50 | 377 | 2011 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,6 | 5,20 | 26 | 0,40 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **557** | **10,5** | **8,1** | **103,4** | **532,3** | 0,10 | 1,70 | 0,00 | 0,40 | 167,9 | 34,10 | 158,7 | 2,30 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 100 | 1,2 | 8,2 | 10,8 | 121,9 | 0,10 | 1,80 | 1,80 | 4,10 | 40,80 | 30,30 | 44,10 | 0,80 | 41 | 2012 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО | 250/0/5 | 2,7 | 6,3 | 12,4 | 118,6 | 0,00 | 8,60 | 0,20 | 2,40 | 48,40 | 26,10 | 54,00 | 1,30 | 82 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ | 250 | 2,6 | 3,4 | 16,9 | 108,4 | 0,10 | 6,60 | 0,20 | 1,30 | 25,50 | 24,90 | 61,50 | 1,00 | 101 | 2011 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ. | 280 | 28,8 | 37,3 | 49,5 | 648,0 | 0,20 | 2,30 | 0,40 | 6,20 | 35,10 | 59,20 | 304,2 | 3,00 | 291 | 2011 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 280 | 24,1 | 30,7 | 25,2 | 474,8 | 0,20 | 12,50 | 0,70 | 4,50 | 49,30 | 59,40 | 266,7 | 3,50 | 309 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,2 | 0,[illegible] | 27,1 | 111,1 | 0,00 | 1,60 | 0,00 | 0,30 | 13,20 | 4,40 | 4 | 0,80 | 342.1 | 2011 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 2,60 | 13 | 0,20 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 4,50 | 4,80 | 21,8 | 1,00 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **1410** | **62,8** | **86,9** | **162,8** | **1 686,2** | 0,60 | 33,40 | 3,30 | 19,40 | 220,6 | 211,7 | 769,3 | 11,60 | | |
| **Всего за день:** | | **73,3** | **95,0** | **266,2** | **2 218,5** | 0,70 | 35,10 | 3,30 | 19,80 | 388,5 | 245,8 | 928 | 13,90 | | |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ | 250/0/5 | 7,3 | 7,6 | 47,4 | 287,5 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,30 | 134,2 | 39,30 | 164,1 | 0,60 | 184 | 2008 |
| ФРУКТ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 0,60 | 14,4 | 7,20 | 9,9 | 2,00 | 338 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,0 | 14,8 | 59,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,9 | 3,90 | 3,7 | 0,40 | 376 | 2011 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,6 | 5,20 | 26 | 0,40 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **595** | **10,8** | **9,2** | **92,3** | **497,2** | 0,00 | 4,60 | 0,00 | 0,90 | 167,1 | 55,60 | 203,7 | 3,40 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13,0 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 14,00 | 24,00 | 0,60 | | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ | 250 | 6,2 | 6,0 | 18,8 | 153,3 | 0,30 | 4,60 | 0,20 | 4,10 | 38,80 | 33,20 | 82,30 | 2,00 | 102 | 2011 |
| УХА | 250 | 7,2 | 5,6 | 16,9 | 146,4 | 0,10 | 8,20 | 0,60 | 2,50 | 45,20 | 47,30 | 135,5 | 1,50 | | |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ. | 50/0/50 | 7,2 | 7,4 | 10,7 | 142,5 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 2,50 | 40,40 | 24,10 | 103,4 | 0,80 | 239 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3,9 | 5,7 | 26,3 | 171,7 | 0,20 | 12,90 | 0,00 | 0,30 | 48,10 | 37,00 | 103,1 | 1,40 | 128 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,5 | 4,8 | 41,6 | 235,6 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,40 | 31,70 | 12,30 | 49,70 | 1,20 | 309 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,50 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 349 | 2011 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 2,60 | 13,00 | 0,20 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 4,5 | 4,80 | 21,80 | 1,00 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **1305** | **35,0** | **30,4** | **156,3** | **1 043,3** | 0,70 | 32,00 | 0,80 | 11,40 | 244 | 177,1 | 532,8 | 8,70 | | |
| **Всего за день:** | | **45,8** | **39,6** | **248,6** | **1 540,5** | 0,70 | 36,60 | 0,80 | 12,30 | 411,1 | 232,7 | 736,5 | 12,10 | | |

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ | 250/0/5 | 10,5 | 8,5 | 53,4 | 333,1 | 0,20 | 0,60 | 0,00 | 1,70 | 144,9 | 61,60 | 220,7 | 1,80 | 189 | 2008 |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 60 | 1,7 | 2,0 | 46,4 | 212,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,6 | 6,00 | 21,6 | 0,90 | | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,9 | 5,80 | 7,4 | 0,70 | 430 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,6 | 5,20 | 26 | 0,40 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **555** | **15,4** | **11,7** | **135,4** | **710,8** | 0,20 | 0,60 | 0,00 | 1,70 | 175 | 78,60 | 275,7 | 3,80 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,0 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,10 | 23,00 | 14,00 | 42,00 | 1,00 | | 2008 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | 250/0/5 | 2,5 | 6,4 | 6,7 | 95,7 | 0,00 | 13,50 | 0,20 | 2,20 | 54,80 | 19,30 | 40,70 | 0,80 | 87 | 2011 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО | 250/0/5 | 2,7 | 6,3 | 12,4 | 118,6 | 0,00 | 8,60 | 0,20 | 2,40 | 48,40 | 26,10 | 54,00 | 1,30 | 82 | 2011 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СВИНИНОЙ | 280 | 20,4 | 50,8 | 21,5 | 624,9 | 0,50 | 33,90 | 0,00 | 6,20 | 103,6 | 58,90 | 237,1 | 3,70 | 306 | 2008 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИЦЫ | 280 | 29,9 | 35,2 | 27,0 | 544,6 | 0,30 | 15,60 | 0,10 | 4,00 | 46,3 | 62,10 | 315,3 | 4,00 | 258 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,1 | 111,1 | 0,00 | 1,60 | 0,00 | 0,10 | 13,2 | 4,40 | 4 | 0,80 | 394 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,8 | 2,60 | 13 | 0,20 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 4,5 | 4,8 | 21,8 | 1,00 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **1415** | **59,7** | **99,8** | **118,1** | **1 612,3** | 0,80 | 83,20 | 0,50 | 15,80 | 297,6 | 192,2 | 727,9 | 12,80 | | |
| **Всего за день:** | | **75,1** | **111,5** | **253,5** | **2 323,1** | 1,00 | 83,80 | 0,50 | 17,50 | 472,6 | 270,8 | 1003,6 | 16,60 | | |

# 9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 250/0/5 | 10,1 | 10,3 | 40,9 | 297,6 | 0,2 | 0,6 | 0 | 1,9 | 158,6 | 78,6 | 252,7 | 2,1 | 184 | 2008 |
| ФРУКТ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 0 | 4 | 0 | 0,6 | 14,4 | 7,2 | 9,9 | 2 | 338 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/0/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 62,8 | 0 | 1,1 | 0 | 0 | 15 | 6,5 | 8,8 | 0,8 | 431 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 5,2 | 26 | 0,4 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **602** | **13,8** | **11,9** | **86,2** | **510,8** | 0,2 | 5,7 | 0 | 2,5 | 195,6 | 97,5 | 297,4 | 5,3 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С | 100 | 1,5 | 5,1 | 9,3 | 89,9 | 0 | 14,7 | 0,2 | 2,2 | 39,6 | 15,2 | 27,6 | 0,8 | 45 | 2011 |
| СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ | 250/5 | 3,7 | 3,7 | 20,2 | 129,5 | 0,1 | 6,6 | 0,2 | 0,5 | 23 | 23,9 | 65,2 | 1,2 | 100 | 2008 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 250/0/5 | 2,4 | 6,5 | 11,1 | 113,6 | 0,1 | 8,5 | 0,2 | 2,4 | 36,8 | 22 | 53,8 | 1 | 99 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ) | 50/50 | 8,9 | 11,8 | 9,7 | 186 | 0 | 0,3 | 0 | 1,6 | 23,4 | 14,5 | 90,6 | 1,3 | 294 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,5 | 4,8 | 41,6 | 235,6 | 0,1 | 0 | 0 | 1,4 | 31,7 | 12,3 | 49,7 | 1,2 | 309 | 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 10,6 | 6,8 | 47,8 | 294,4 | 0,3 | 0 | 0 | 5,8 | 27 | 157 | 233,9 | 5,5 | 181 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,1 | 111,1 | 0 | 1,6 | 0 | 0,3 | 13,2 | 4,4 | 4 | 0,8 | 394 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,8 | 3,3 | 16,3 | 0,3 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 4,5 | 4,8 | 21,8 | 1 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **1320** | **37,4** | **39,8** | **190,3** | **1276,6** | 0,6 | 31,7 | 0,6 | 14,8 | 204 | 257,4 | 562,9 | 13,1 | | |
| **Всего за день:** | | **51,2** | **51,7** | **276,5** | **1787,4** | 0,8 | 37,4 | 0,6 | 17,3 | 399,6 | 354,9 | 860,3 | 18,4 | | |

## 10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 220/0/20 | 12,8 | 10,9 | 52,7 | 361,6 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 1,8 | 180,2 | 19,1 | 153,9 | 1,5 | 331 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 60,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12,9 | 5,8 | 7,4 | 0,7 | 430 | 2008 |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 60 | 1,7 | 2 | 46,4 | 212,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,6 | 6 | 21,6 | 0,9 | | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 5,2 | 26 | 0,4 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **540** | **17,7** | **14,1** | **134,7** | **739,3** | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 1,8 | 210,3 | 36,1 | 208,9 | 3,5 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 0,1 | 25 | 0,2 | 0,4 | 14 | 20 | 26 | 1 | | 2008 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 250/0/5 | 2,9 | 6,7 | 16,6 | 139,3 | 0,1 | 6,7 | 0,2 | 2,5 | 32,8 | 26 | 72,3 | 1,1 | 96 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ | 250 | 6,2 | 6 | 18,8 | 153,3 | 0,3 | 4,6 | 0,2 | 4,1 | 38,8 | 33,2 | 82,3 | 2 | 102 | 2011 |
| БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ. | 60/40 | 7,6 | 22,4 | 11,3 | 277 | 0,1 | 1,5 | 0,1 | 3,6 | 15,8 | 15,7 | 80,5 | 1 | 283 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 10,6 | 6,8 | 47,8 | 294,4 | 0,3 | 0 | 0 | 5,8 | 27 | 157 | 233,9 | 5,5 | 181 | 2008 |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 180 | 4,3 | 4,6 | 45,2 | 239,8 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 14,4 | 29,9 | 86,7 | 0,5 | 305 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 200 | 0,5 | 0,1 | 36,1 | 147,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 24,4 | 9,7 | 23,2 | 0,5 | 401 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,8 | 2,6 | 13 | 0,2 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **1315** | **36,7** | **47,7** | **202,6** | **1388,8** | 1,1 | 37,8 | 0,7 | 17,5 | 176,4 | 299,8 | 644 | 13 | | |
| **Всего за день:** | | **54,4** | **61,8** | **337,3** | **2128,1** | 1,2 | 38 | 0,8 | 19,3 | 386,7 | 335,9 | 852,9 | 16,5 | | |

*ООО "КСП Гай"*

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг |
| Итого за весь период | 584,6 | 680,3 | 2 690,7 | 19 339,8 | 8,30 | 750,50 | 9,90 | 167,30 | 4191,9 | 2909,1 | 8509,6 | 157,20 |
| Среднее значение за период | 48,7 | 56,7 | 224,2 | 1 611,7 | 0,70 | 62,50 | 0,80 | 13,90 | 349,30 | 242,40 | 709,10 | 13,10 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12,1 | 31,7 | 56,2 | | | | | | | | | |

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---|---|---|
| 12-18 лет | 571 | 1343 |