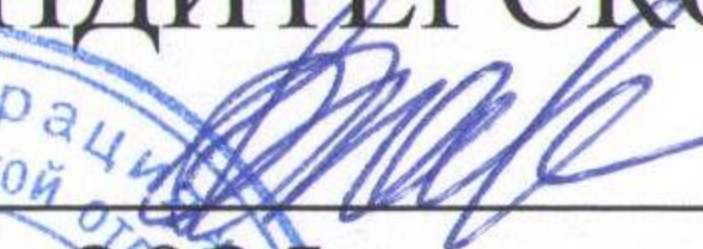
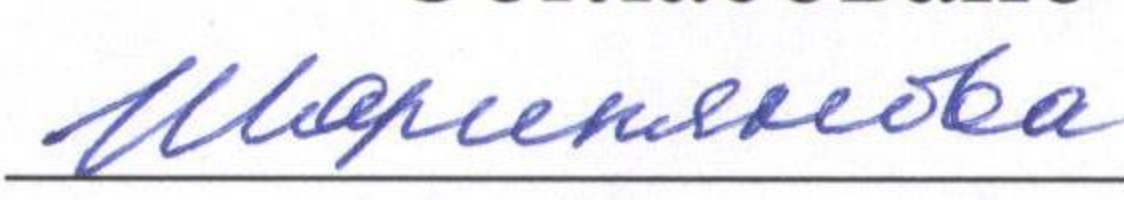
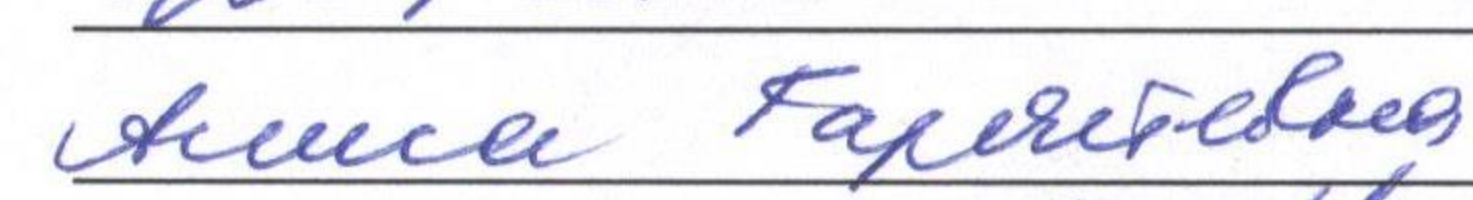
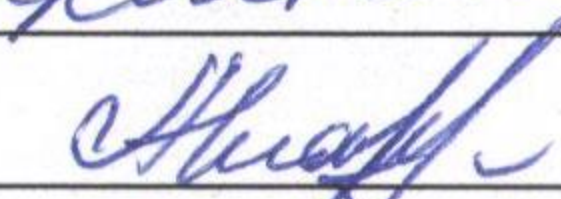


Утверждаю  
ООО «КОНДИТЕРСКОЕ»  
Директор  /Базаева В.А./  
«31» марта 2025г.



Согласовано  
МБОУ Школа «Яктылык» г. о. Самара  
Директор  /Газизов Р.Р./  
«31» марта 2025г.



Согласовано  
  
  
10.04.2025 

**Примерное 10-ти дневное меню  
завтраков и обедов  
для детей, страдающих пищевой аллергией на молочные  
продукты, яйца  
с 7 до 11 лет**

Примечание  
меню разработано в соответствии со сборником  
рецептур блюд и кулинарных изделий для  
питания школьников под ред. М.П.Могильного 2007г.  
и на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(10-ти дневное)**

Сезон: **весенний**  
Категория: **с 7 до 11 лет**

**День 1**

| № рец.                        | Приём пищи,<br>наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |              | ККАЛ          | Витамины (мг)  |      |             |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |                      |               |              |               |              |
|-------------------------------|---|-----------------|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
|                               |   |                 | Б                | Ж            | У            |               | А<br>(рет.экв) | В1   | С           | Д            | К                         | Ca             | Mg             | P                    | Fe            | I            | Se            | F            |
| 1                             | 2                                       | 3               | 4                | 5            | 6            | 7             | 8              | 9    | 10          | 11           | 13                        | 12             | 14             | 13                   | 15            | 18           | 19            | 20           |
| <b>Второй завтрак</b>         |   |                 |                  |              |              |               |                |      |             |              |                           |                |                |                      |               |              |               |              |
| 288                           | Птица отварная                          | 80              | 16,8             | 13,53        | 0,16         | 173           |                | 0,07 | 1,09        |              | 300,448                   | 12,9395        | 24,2904        | 174,264 <sub>5</sub> | 1,3739        |              |               |              |
| 202                           | Макаронные изделия отварные (без масла) | 150             | 5,66             | 0,67         | 31,92        | 156           |                | 0,06 |             |              | 36,9435                   | 11,1915        | 8,619          | 37,1685              | 0,852         |              |               |              |
| 376                           | Чай с сахаром                           | 200/10          | 0,19             | 0,04         | 9,12         | 38            |                |      | 0,04        |              | 25,1                      | 4,532          | 3,828          | 7,1688               | 0,7395        |              |               |              |
| 0003                          | Батон                                   | 60              | 4,8              | 2            | 30           | 158           |                |      |             |              |                           | 22,704         | 40,194         | 137,808              | 2,61          |              |               |              |
| <b>Всего в Второй завтрак</b> |   |                 | <b>500</b>       | <b>27,45</b> | <b>16,24</b> | <b>71,2</b>   | <b>526</b>     |      | <b>0,12</b> | <b>1,13</b>  | <b>62,4915</b>            | <b>51,367</b>  | <b>76,9314</b> | <b>56,4098</b>       | <b>5,5754</b> |              |               |              |
| <b>Обед</b>                   |   |                 |                  |              |              |               |                |      |             |              |                           |                |                |                      |               |              |               |              |
| 1034                          | Суп с рыбными консервами и зеленью      | 250/1           | 7,87             | 7,15         | 15,38        | 167           |                | 0,07 | 6,64        |              | 529,95                    | 66,6776        | 37,671         | 114,378 <sub>9</sub> | 0,9935        |              |               |              |
| 297                           | Фрикаделька из птицы                    | 80              | 11,93            | 5,12         | 4,48         | 112           |                | 0,06 |             |              | 188,576                   | 9,5322         | 20,9357        | 122,621 <sub>3</sub> | 1,2779        |              |               |              |
| 304                           | Рис отварной (без масла)                | 150             | 3,72             | 0,5          | 36,74        | 166           |                | 0,03 |             |              | 46,9365                   | 3,9811         | 24,5992        | 73,7977              | 0,492         | 0,0007       | 0,0075        | 0,0249       |
| 1078                          | Напиток из свежих ягод с яблоками       | 200             | 0,06             | 0,05         | 10,42        | 52            |                |      | 9,9         |              | 34,86                     | 2,288          | 1,1745         | 1,4355               | 0,3132        | 0,0003       |               | 0,0011       |
| 0002                          | Хлеб пшеничный                          | 40              | 3,34             | 1,34         | 22,47        | 101           |                | 0,08 |             |              | 97,2                      | 15,14          | 26,8           | 91,87                | 1,74          |              |               |              |
| 0001                          | Хлеб ржаной                             | 40              | 3                |              | 13           | 68            |                | 0,05 |             |              | 98                        | 12,32          | 16,36          | 54,98                | 1,36          |              |               |              |
| <b>Всего в Обед</b>           |   |                 | <b>761</b>       | <b>29,92</b> | <b>14,16</b> | <b>102,49</b> | <b>666</b>     |      | <b>0,29</b> | <b>16,54</b> | <b>95,5225</b>            | <b>09,9389</b> | <b>27,5405</b> | <b>59,0835</b>       | <b>6,1766</b> | <b>0,001</b> | <b>0,0075</b> | <b>0,026</b> |
| <b>Всего в день</b>           |   |                 |                  | <b>57,37</b> | <b>30,4</b>  | <b>173,69</b> | <b>1 192</b>   |      | <b>0,42</b> | <b>17,67</b> | <b>358,014</b>            | <b>61,3059</b> | <b>04,4719</b> | <b>15,4933</b>       | <b>11,752</b> | <b>0,001</b> | <b>0,0075</b> | <b>0,026</b> |

Сезон: **весенний**  
 Категория: **с 7 до 11 лет**

День 2

| № рец.                        | Приём пищи,<br>наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |              | ККАЛ          | Витамины (мг)  |            |             |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |                |               |               |               |
|-------------------------------|---|-----------------|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
|                               |   |                 | Б                | Ж            | У            |               | А<br>(рет.экв) | В1         | С           | Д            | К                         | Ca             | Mg             | P              | Fe             | I             | Se            | F             |
| 1                             | 2   | 3               | 4                | 5            | 6            | 7             | 8              | 9          | 10          | 11           | 13                        | 12             | 14             | 13             | 15             | 18            | 19            | 20            |
| <b>Второй завтрак</b>         |   |                 |                  |              |              |               |                |            |             |              |                           |                |                |                |                |               |               |               |
| 294                           | Котлета рубленая из птицы                   | 80              | 12,7             | 10,13        | 8,72         | 178           |                | 0,06       |             |              | 201,184                   | 11,6864        | 22,9819        | 131,864<br>2   | 1,4797         |               |               |               |
| 303                           | Каша гречневая вязкая (без масла)           | 150             | 4,45             | 1,09         | 21,19        | 112           |                | 0,12       |             |              | 142,5                     | 6,6            | 65,25          | 97,2225        | 2,1859         | 0,0012        | 0,0031        | 0,0086        |
| 376                           | Чай с сахаром                               | 200/10          | 0,19             | 0,04         | 9,12         | 38            |                |            | 0,04        |              | 25,1                      | 4,532          | 3,828          | 7,1688         | 0,7395         |               |               |               |
| 0003                          | Батон                                       | 60              | 4,8              | 2            | 30           | 158           |                |            |             |              |                           | 22,704         | 40,194         | 137,808        | 2,61           |               |               |               |
| <b>Всего в Второй завтрак</b> |   |                 | <b>500</b>       | <b>22,14</b> | <b>13,26</b> | <b>69,03</b>  | <b>486</b>     |            | <b>0,18</b> | <b>0,04</b>  | <b>368,784</b>            | <b>45,5224</b> | <b>32,2539</b> | <b>74,0635</b> | <b>7,0151</b>  | <b>0,0012</b> | <b>0,0031</b> | <b>0,0086</b> |
| <b>Обед</b>                   |   |                 |                  |              |              |               |                |            |             |              |                           |                |                |                |                |               |               |               |
| 88                            | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью | 250/1           | 1,74             | 4,57         | 8,28         | 81            |                | 0,06       | 12,58       |              | 312,5                     | 33,1144        | 18,531         | 39,8547        | 0,6629         | 0,0038        | 0,0003        | 0,0226        |
| 259                           | Жаркое по-домашнему БЕЗ ТОМАТА              | 200             | 8,7              | 20,66        | 21,3         | 306           | 140            | 0,17       | 11,42       |              | 922,82                    | 18,4131        | 38,1408        | 138,838<br>1   | 1,8162         | 0,0101        | 0,0004        | 0,0758        |
| 1028                          | Напиток яблочный                            | 200             | 0,09             | 0,09         | 15,85        | 65            |                | 0,01       | 16,5        |              | 69,95                     | 3,784          | 1,9575         | 2,3925         | 0,5177         |               |               |               |
| 0002                          | Хлеб пшеничный                              | 40              | 3,34             | 1,34         | 22,47        | 101           |                | 0,08       |             |              | 97,2                      | 15,14          | 26,8           | 91,87          | 1,74           |               |               |               |
| 0001                          | Хлеб ржаной                                 | 40              | 3                |              | 13           | 68            |                | 0,05       |             |              | 98                        | 12,32          | 16,36          | 54,98          | 1,36           |               |               |               |
| <b>Всего в Обед</b>           |   |                 | <b>731</b>       | <b>16,87</b> | <b>26,66</b> | <b>80,9</b>   | <b>621</b>     | <b>140</b> | <b>0,37</b> | <b>40,5</b>  | <b>1 500,47</b>           | <b>82,7715</b> | <b>01,7893</b> | <b>27,9353</b> | <b>6,0968</b>  | <b>0,0139</b> | <b>0,0007</b> | <b>0,0984</b> |
| <b>Всего в день</b>           |   |                 |                  | <b>39,01</b> | <b>39,92</b> | <b>149,93</b> | <b>1 107</b>   | <b>140</b> | <b>0,55</b> | <b>40,54</b> | <b>869,254</b>            | <b>28,2939</b> | <b>34,0432</b> | <b>01,9988</b> | <b>13,1119</b> | <b>0,0151</b> | <b>0,0038</b> | <b>0,107</b>  |

Сезон: **весенний**  
 Категория: **с 7 до 11 лет**

**День 3**

| № рец.                        | Приём пищи,<br>наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |              | ККАЛ          | Витамины (мг)  |      |             |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |                |               |               |               |
|-------------------------------|--|-----------------|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
|                               |  |                 | Б                | Ж            | У            |               | А<br>(рет.экв) | В1   | С           | Д            | К                         | Ca             | Mg             | P              | Fe             | I             | Se            | F             |
| 1                             | 2  | 3               | 4                | 5            | 6            | 7             | 8              | 9    | 10          | 11           | 13                        | 12             | 14             | 13             | 15             | 18            | 19            | 20            |
| <b>Второй завтрак</b>         |  |                 |                  |              |              |               |                |      |             |              |                           |                |                |                |                |               |               |               |
| 288                           | Птица отварная                                     | 80              | 24,23            | 1,83         | 0,74         | 174           |                | 0,06 | 1,1         |              | 300,448                   | 12,9394        | 24,2904        | 174,264<br>6   | 1,3738         |               |               |               |
| 303                           | Каша пшенная вязкая (без масла)                    | 150             | 4,05             | 1,09         | 22,7         | 117           |                | 0,12 |             |              | 79,125                    | 8,91           | 27,0788        | 76,0163        | 0,8809         | 0,0017        |               | 0,0105        |
| 376                           | Чай с сахаром                                      | 200/10          | 0,19             | 0,04         | 9,12         | 38            |                |      | 0,04        |              | 25,1                      | 4,532          | 3,828          | 7,1688         | 0,7395         |               |               |               |
| 0003                          | Батон  | 2/30            | 4,8              | 2            | 30           | 158           |                |      |             |              |                           | 22,704         | 40,194         | 137,808        | 2,61           |               |               |               |
| <b>Всего в Второй завтрак</b> |  |                 | <b>500</b>       | <b>33,27</b> | <b>4,96</b>  | <b>62,56</b>  | <b>487</b>     |      | <b>0,18</b> | <b>1,14</b>  | <b>404,673</b>            | <b>49,0854</b> | <b>95,3912</b> | <b>95,2577</b> | <b>5,6042</b>  | <b>0,0017</b> |               | <b>0,0105</b> |
| <b>Обед</b>                   |  |                 |                  |              |              |               |                |      |             |              |                           |                |                |                |                |               |               |               |
| 103                           | Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью | 250/1           | 2,67             | 2,58         | 18,99        | 110           |                | 0,09 | 7           |              | 479,15                    | 17,4504        | 21,5325        | 56,0541        | 0,8709         |               |               |               |
| 297                           | Фрикаделька из птицы                               | 80              | 11,93            | 5,12         | 4,48         | 112           |                | 0,06 |             |              | 188,576                   | 9,5322         | 20,9357        | 122,621<br>3   | 1,2779         |               |               |               |
| 197                           | Горох отварной (без масла)                         | 150             | 13,88            | 1,27         | 31,84        | 194           |                | 0,42 |             |              | 628,56                    | 72,864         | 67,0248        | 206,085<br>6   | 4,2595         | 0,0037        | 0,0094        | 0,0216        |
| 1078                          | Напиток из свежих ягод с яблоками                  | 200             | 0,06             | 0,05         | 10,42        | 52            |                |      | 9,9         |              | 34,86                     | 2,288          | 1,1745         | 1,4355         | 0,3132         | 0,0003        |               | 0,0011        |
| 0002                          | Хлеб пшеничный                                     | 40              | 3,34             | 1,34         | 22,47        | 101           |                | 0,08 |             |              | 97,2                      | 15,14          | 26,8           | 91,87          | 1,74           |               |               |               |
| 0001                          | Хлеб ржаной  | 40              | 3                |              | 13           | 68            |                | 0,05 |             |              | 98                        | 12,32          | 16,36          | 54,98          | 1,36           |               |               |               |
| <b>Всего в Обед</b>           |  |                 | <b>761</b>       | <b>34,88</b> | <b>10,36</b> | <b>101,2</b>  | <b>637</b>     |      | <b>0,7</b>  | <b>16,9</b>  | <b>526,346</b>            | <b>29,5946</b> | <b>53,8275</b> | <b>33,0465</b> | <b>9,8215</b>  | <b>0,004</b>  | <b>0,0094</b> | <b>0,0227</b> |
| <b>Всего в день</b>           |  |                 |                  | <b>68,15</b> | <b>15,32</b> | <b>163,77</b> | <b>1 124</b>   |      | <b>0,88</b> | <b>18,04</b> | <b>931,019</b>            | <b>178,68</b>  | <b>49,2187</b> | <b>28,3042</b> | <b>15,4258</b> | <b>0,0057</b> | <b>0,0094</b> | <b>0,0332</b> |

Сезон: **весенний**  
 Категория: **с 7 до 11 лет**

День 4

| № рец.                        | Приём пищи,<br>наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |              | ККАЛ          | Витамины (мг)  |      |             |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |                      |                |               |               |               |
|-------------------------------|---|-----------------|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
|                               |   |                 | Б                | Ж            | У            |               | А<br>(рет.экв) | В1   | С           | D            | К                         | Ca             | Mg             | P                    | Fe             | I             | Se            | F             |
| 1                             | 2                                       | 3               | 4                | 5            | 6            | 7             | 8              | 9    | 10          | 11           | 13                        | 12             | 14             | 13                   | 15             | 18            | 19            | 20            |
| <b>Второй завтрак</b>         |   |                 |                  |              |              |               |                |      |             |              |                           |                |                |                      |                |               |               |               |
| 288                           | Птица отварная                          | 80              | 24,23            | 1,83         | 0,74         | 174           |                | 0,06 | 1,1         |              | 300,448                   | 12,9394        | 24,2904        | 174,264 <sub>6</sub> | 1,3738         |               |               |               |
| 202                           | Макаронные изделия отварные (без масла) | 150             | 5,66             | 0,67         | 31,92        | 156           |                | 0,06 |             |              | 36,9435                   | 11,1915        | 8,619          | 37,1685              | 0,852          |               |               |               |
| 377                           | Чай с лимоном                           | 200/10<br>/5    | 0,24             | 0,05         | 9,25         | 38            |                |      | 0,8         |              | 32,85                     | 6,072          | 4,3065         | 7,9083               | 0,7439         |               |               | 0,0005        |
| 0003                          | Батон                                   | 60              | 4,8              | 2            | 30           | 158           |                |      |             |              |                           | 22,704         | 40,194         | 137,808              | 2,61           |               |               |               |
| <b>Всего в Второй завтрак</b> |   |                 | <b>505</b>       | <b>34,93</b> | <b>4,55</b>  | <b>71,91</b>  | <b>526</b>     |      | <b>0,12</b> | <b>1,9</b>   | <b>70,2415</b>            | <b>52,9069</b> | <b>77,4099</b> | <b>57,1494</b>       | <b>5,5797</b>  |               |               | <b>0,0005</b> |
| <b>Обед</b>                   |   |                 |                  |              |              |               |                |      |             |              |                           |                |                |                      |                |               |               |               |
| 96                            | Рассольник ленинградский с зеленью      | 250/1           | 2,18             | 4,75         | 15,49        | 113           |                | 0,08 | 7,1         |              | 487,85                    | 19,1224        | 23,0985        | 63,1446              | 0,8535         | 0,0045        | 0,0002        | 0,0326        |
| 279                           | Тефтели из говядины (без соуса)         | 80              | 10,32            | 6,8          | 9,65         | 275           |                | 0,55 | 1,04        |              | 253,333 <sub>3</sub>      | 28,3243        | 19,9752        | 134,304 <sub>8</sub> | 0,9976         | 0,0009        | 0,0011        | 0,012         |
| 125                           | Картофель отварной                      | 150             | 2,91             | 0,54         | 22,92        | 108           |                | 0,14 | 12,36       |              | 877,56                    | 13,596         | 30,9155        | 77,9607              | 1,2098         |               |               |               |
| 388                           | Напиток из плодов шиповника             | 200             | 0,64             |              | 33,23        | 142           |                | 0,01 | 88          |              | 10,45                     | 10,824         | 2,958          | 2,958                | 4,3892         |               |               |               |
| 0002                          | Хлеб пшеничный                          | 40              | 3,34             | 1,34         | 22,47        | 101           |                | 0,08 |             |              | 97,2                      | 15,14          | 26,8           | 91,87                | 1,74           |               |               |               |
| 0001                          | Хлеб ржаной                             | 40              | 3                |              | 13           | 68            |                | 0,05 |             |              | 98                        | 12,32          | 16,36          | 54,98                | 1,36           |               |               |               |
| <b>Всего в Обед</b>           |   |                 | <b>761</b>       | <b>22,39</b> | <b>13,43</b> | <b>116,76</b> | <b>807</b>     |      | <b>0,9</b>  | <b>108,5</b> | <b>24,3933</b>            | <b>99,3267</b> | <b>20,1072</b> | <b>25,2181</b>       | <b>10,55</b>   | <b>0,0054</b> | <b>0,0013</b> | <b>0,0446</b> |
| <b>Всего в день</b>           |   |                 |                  | <b>57,32</b> | <b>17,98</b> | <b>188,68</b> | <b>1 333</b>   |      | <b>1,02</b> | <b>110,4</b> | <b>94,6348</b>            | <b>52,2336</b> | <b>197,517</b> | <b>82,3675</b>       | <b>16,1298</b> | <b>0,0054</b> | <b>0,0013</b> | <b>0,0451</b> |

Сезон: **весенний**  
 Категория: **с 7 до 11 лет**

**День 5**

| № рец.                        | Приём пищи,<br>наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |              | ККАЛ          | Витамины (мг)  |             |              |    | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |                |               |               |               |
|-------------------------------|--|-----------------|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|----|---------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
|                               |  |                 | Б                | Ж            | У            |               | А<br>(рет.экв) | В1          | С            | Д  | К                         | Ca             | Mg             | P              | Fe             | I             | Se            | F             |
| 1                             | 2                                      | 3               | 4                | 5            | 6            | 7             | 8              | 9           | 10           | 11 | 13                        | 12             | 14             | 13             | 15             | 18            | 19            | 20            |
| <b>Второй завтрак</b>         |  |                 |                  |              |              |               |                |             |              |    |                           |                |                |                |                |               |               |               |
| 291                           | Плов из птицы                          | 240             | 15,19            | 12,44        | 48,52        | 423           |                | 0,1         | 1,6          |    | 306,204                   | 20,9405        | 50,5435        | 194,1005       | 1,557          |               |               |               |
| 376                           | Чай с сахаром                          | 200/10          | 0,19             | 0,04         | 9,12         | 38            |                |             | 0,04         |    | 25,1                      | 4,532          | 3,828          | 7,1688         | 0,7395         |               |               |               |
| 0003                          | Батон                                  | 60              | 4,8              | 2            | 30           | 158           |                |             |              |    |                           | 22,704         | 40,194         | 137,808        | 2,61           |               |               |               |
| <b>Всего в Второй завтрак</b> |  |                 | <b>510</b>       | <b>20,18</b> | <b>14,48</b> | <b>87,64</b>  | <b>619</b>     | <b>0,1</b>  | <b>1,64</b>  |    | <b>331,304</b>            | <b>48,1765</b> | <b>94,5655</b> | <b>39,0773</b> | <b>4,9065</b>  |               |               |               |
| <b>Обед</b>                   |  |                 |                  |              |              |               |                |             |              |    |                           |                |                |                |                |               |               |               |
| 82                            | Борщ с капустой и картофелем с зеленью | 250/1           | 1,69             | 4,54         | 11,45        | 93            |                | 0,04        | 8,34         |    | 332,975                   | 32,9824        | 20,88          | 42,8649        | 0,967          | 0,0052        | 0,0002        | 0,0246        |
| 288                           | Птица отварная                         | 80              | 16,8             | 13,54        | 0,16         | 173           |                | 0,06        | 1,09         |    | 300,448                   | 12,9395        | 24,2904        | 174,2645       | 1,3739         |               |               |               |
| 303                           | Каша гречневая вязкая (без масла)      | 150             | 4,45             | 1,09         | 21,19        | 112           |                | 0,12        |              |    | 142,5                     | 6,6            | 65,25          | 97,2225        | 2,1859         | 0,0012        | 0,0031        | 0,0086        |
| 1078                          | Напиток из свежих ягод с яблоками      | 200             | 0,06             | 0,05         | 10,42        | 52            |                |             | 9,9          |    | 34,86                     | 2,288          | 1,1745         | 1,4355         | 0,3132         | 0,0003        |               | 0,0011        |
| 0002                          | Хлеб пшеничный                         | 40              | 3,34             | 1,34         | 22,47        | 101           |                | 0,08        |              |    | 97,2                      | 15,14          | 26,8           | 91,87          | 1,74           |               |               |               |
| 0001                          | Хлеб ржаной                            | 40              | 3                |              | 13           | 68            |                | 0,05        |              |    | 98                        | 12,32          | 16,36          | 54,98          | 1,36           |               |               |               |
| <b>Всего в Обед</b>           |  |                 | <b>761</b>       | <b>29,34</b> | <b>20,56</b> | <b>78,69</b>  | <b>599</b>     | <b>0,35</b> | <b>19,33</b> |    | <b>005,983</b>            | <b>82,2699</b> | <b>54,7549</b> | <b>62,6374</b> | <b>7,94</b>    | <b>0,0067</b> | <b>0,0033</b> | <b>0,0343</b> |
| <b>Всего в день</b>           |  |                 |                  | <b>49,52</b> | <b>35,04</b> | <b>166,33</b> | <b>1 218</b>   | <b>0,45</b> | <b>20,97</b> |    | <b>337,287</b>            | <b>30,4464</b> | <b>49,3204</b> | <b>01,7147</b> | <b>12,8465</b> | <b>0,0067</b> | <b>0,0033</b> | <b>0,0343</b> |

Сезон: **весенний**  
 Категория: **с 7 до 11 лет**

**День 6**

| № рец.                        | Приём пищи,<br>наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |              | ККАЛ          | Витамины (мг)  |      |             |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |                      |                |               |               |               |               |
|-------------------------------|---|-----------------|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|                               |   |                 | Б                | Ж            | У            |               | А<br>(рет.экв) | В1   | С           | Д            | К                         | Ca             | Mg             | P                    | Fe             | I             | Se            | F             |               |
| 1                             | 2                                       | 3               | 4                | 5            | 6            | 7             | 8              | 9    | 10          | 11           | 13                        | 12             | 14             | 13                   | 15             | 18            | 19            | 20            |               |
| <b>Второй завтрак</b>         |   |                 |                  |              |              |               |                |      |             |              |                           |                |                |                      |                |               |               |               |               |
| 297                           | Фрикаделька из птицы                    | 80              | 11,93            | 5,12         | 4,48         | 112           |                | 0,06 |             |              | 188,576                   | 9,5322         | 20,9357        | 122,621 <sub>3</sub> | 1,2779         |               |               |               |               |
| 303                           | Каша пшеничная вязкая (без масла)       | 150             | 4,05             | 0,43         | 21,43        | 106           |                | 0,08 |             |              |                           |                |                | 85,1513              | 1,4355         | 0,0038        | 0,0071        |               |               |
| 376                           | Чай с сахаром                           | 200/10          | 0,19             | 0,04         | 9,12         | 38            |                |      | 0,04        |              | 25,1                      | 4,532          | 3,828          | 7,1688               | 0,7395         |               |               |               |               |
| 0003                          | Батон                                   | 60              | 4,8              | 2            | 30           | 158           |                |      |             |              |                           | 22,704         | 40,194         | 137,808              | 2,61           |               |               |               |               |
| <b>Всего в Второй завтрак</b> |   |                 | <b>500</b>       | <b>20,97</b> | <b>7,59</b>  | <b>65,03</b>  | <b>414</b>     |      | <b>0,14</b> | <b>0,04</b>  |                           | <b>213,676</b> | <b>36,7682</b> | <b>64,9577</b>       | <b>52,7494</b> | <b>6,0629</b> | <b>0,0038</b> | <b>0,0071</b> |               |
| <b>Обед</b>                   |   |                 |                  |              |              |               |                |      |             |              |                           |                |                |                      |                |               |               |               |               |
| 102                           | Суп картофельный с горохом и зеленью    | 250/1           | 5,08             | 4,95         | 17,78        | 142           |                | 0,17 | 5           |              | 499,45                    | 33,8184        | 33,756         | 93,1161              | 1,7191         |               |               |               |               |
| 288                           | Птица отварная                          | 80              | 24,23            | 1,83         | 0,74         | 174           |                | 0,06 | 1,1         |              | 300,448                   | 12,9394        | 24,2904        | 174,264 <sub>6</sub> | 1,3738         |               |               |               |               |
| 202                           | Макаронные изделия отварные (без масла) | 150             | 5,66             | 0,67         | 31,92        | 156           |                | 0,06 |             |              | 36,9435                   | 11,1915        | 8,619          | 37,1685              | 0,852          |               |               |               |               |
| 1078                          | Напиток из свежих ягод с яблоками       | 200             | 0,06             | 0,05         | 10,42        | 52            |                |      | 9,9         |              | 34,86                     | 2,288          | 1,1745         | 1,4355               | 0,3132         | 0,0003        |               | 0,0011        |               |
| 0002                          | Хлеб пшеничный                          | 40              | 3,34             | 1,34         | 22,47        | 101           |                | 0,08 |             |              | 97,2                      | 15,14          | 26,8           | 91,87                | 1,74           |               |               |               |               |
| 0001                          | Хлеб ржаной                             | 40              | 3                |              | 13           | 68            |                | 0,05 |             |              | 98                        | 12,32          | 16,36          | 54,98                | 1,36           |               |               |               |               |
| <b>Всего в Обед</b>           |   |                 | <b>761</b>       | <b>41,37</b> | <b>8,84</b>  | <b>96,33</b>  | <b>693</b>     |      | <b>0,42</b> | <b>16</b>    |                           | <b>66,9015</b> | <b>87,6973</b> | <b>10,9999</b>       | <b>52,8347</b> | <b>7,3581</b> | <b>0,0003</b> | <b>0,0011</b> |               |
| <b>Всего в день</b>           |   |                 |                  | <b>62,34</b> | <b>16,43</b> | <b>161,36</b> | <b>1 107</b>   |      | <b>0,56</b> | <b>16,04</b> |                           | <b>80,5775</b> | <b>24,4655</b> | <b>75,9576</b>       | <b>05,5841</b> | <b>13,421</b> | <b>0,0041</b> | <b>0,0071</b> | <b>0,0011</b> |

Сезон: **весенний**  
 Категория: **с 7 до 11 лет**

**День 7**

| № рец.                        | Приём пищи,<br>наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |              | ККАЛ          | Витамины (мг)  |            |             |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |                |               |               |               |
|-------------------------------|---|-----------------|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
|                               |   |                 | Б                | Ж            | У            |               | А<br>(рет.экв) | В1         | С           | D            | К                         | Ca             | Mg             | P              | Fe             | I             | Se            | F             |
| 1                             | 2   | 3               | 4                | 5            | 6            | 7             | 8              | 9          | 10          | 11           | 13                        | 12             | 14             | 13             | 15             | 18            | 19            | 20            |
| <b>Второй завтрак</b>         |   |                 |                  |              |              |               |                |            |             |              |                           |                |                |                |                |               |               |               |
| 1015                          | Тефтели из птицы (БЕЗ СОУСА)                | 80              | 10,6             | 8,97         | 9,79         | 239           |                | 0,05       | 1,04        |              | 213,306<br>7              | 28,7701        | 19,0936        | 117,113<br>6   | 0,9095         |               |               |               |
| 303                           | Каша гречневая вязкая (без масла)           | 150             | 4,45             | 1,09         | 21,19        | 112           |                | 0,12       |             |              | 142,5                     | 6,6            | 65,25          | 97,2225        | 2,1859         | 0,0012        | 0,0031        | 0,0086        |
| 377                           | Чай с лимоном                               | 200/10<br>/5    | 0,24             | 0,05         | 9,25         | 38            |                |            | 0,8         |              | 32,85                     | 6,072          | 4,3065         | 7,9083         | 0,7439         |               |               | 0,0005        |
| 0003                          | Батон                                       | 60              | 4,8              | 2            | 30           | 158           |                |            |             |              |                           | 22,704         | 40,194         | 137,808        | 2,61           |               |               |               |
| <b>Всего в Второй завтрак</b> |   |                 | <b>505</b>       | <b>20,09</b> | <b>12,11</b> | <b>70,23</b>  | <b>547</b>     |            | <b>0,17</b> | <b>1,84</b>  | <b>88,6567</b>            | <b>64,1461</b> | <b>28,8441</b> | <b>60,0524</b> | <b>6,4493</b>  | <b>0,0012</b> | <b>0,0031</b> | <b>0,0091</b> |
| <b>Обед</b>                   |   |                 |                  |              |              |               |                |            |             |              |                           |                |                |                |                |               |               |               |
| 88                            | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью | 250/1           | 1,74             | 4,57         | 8,28         | 81            |                | 0,06       | 12,58       |              | 312,5                     | 33,1144        | 18,531         | 39,8547        | 0,6629         | 0,0038        | 0,0003        | 0,0226        |
| 265                           | Плов с соленым огурцом                      | 240             | 10,73            | 21,5         | 42,65        | 407           | 140            | 0,1        | 2,17        |              | 265,674<br>7              | 22,2358        | 47,5612        | 162,829<br>2   | 1,6064         | 0,0041        | 0,0081        | 0,0627        |
| 1028                          | Напиток яблочный                            | 200             | 0,09             | 0,09         | 15,85        | 65            |                | 0,01       | 16,5        |              | 69,95                     | 3,784          | 1,9575         | 2,3925         | 0,5177         |               |               |               |
| 0002                          | Хлеб пшеничный                              | 40              | 3,34             | 1,34         | 22,47        | 101           |                | 0,08       |             |              | 97,2                      | 15,14          | 26,8           | 91,87          | 1,74           |               |               |               |
| 0001                          | Хлеб ржаной                                 | 40              | 3                |              | 13           | 68            |                | 0,05       |             |              | 98                        | 12,32          | 16,36          | 54,98          | 1,36           |               |               |               |
| <b>Всего в Обед</b>           |   |                 | <b>771</b>       | <b>18,9</b>  | <b>27,5</b>  | <b>102,25</b> | <b>722</b>     | <b>140</b> | <b>0,3</b>  | <b>31,25</b> | <b>43,3247</b>            | <b>86,5942</b> | <b>11,2097</b> | <b>51,9264</b> | <b>5,887</b>   | <b>0,0079</b> | <b>0,0084</b> | <b>0,0853</b> |
| <b>Всего в день</b>           |   |                 |                  | <b>38,99</b> | <b>39,61</b> | <b>172,48</b> | <b>1 269</b>   | <b>140</b> | <b>0,47</b> | <b>33,09</b> | <b>31,9814</b>            | <b>50,7403</b> | <b>40,0538</b> | <b>11,9788</b> | <b>12,3363</b> | <b>0,0091</b> | <b>0,0115</b> | <b>0,0944</b> |



Сезон: **весенний**  
 Категория: **с 7 до 11 лет**

**День 8**

| № рец.                        | Приём пищи,<br>наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |              | ККАЛ          | Витамины (мг)  |            |               |    | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |                |               |               |               |
|-------------------------------|---|-----------------|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|---------------|----|---------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
|                               |   |                 | Б                | Ж            | У            |               | А<br>(рет.экв) | В1         | С             | Д  | К                         | Ca             | Mg             | P              | Fe             | I             | Se            | F             |
| 1                             | 2   | 3               | 4                | 5            | 6            | 7             | 8              | 9          | 10            | 11 | 13                        | 12             | 14             | 13             | 15             | 18            | 19            | 20            |
| <b>Второй завтрак</b>         |   |                 |                  |              |              |               |                |            |               |    |                           |                |                |                |                |               |               |               |
| 288                           | Птица отварная                              | 80              | 16,8             | 13,54        | 0,16         | 173           |                | 0,06       | 1,09          |    | 300,448                   | 12,9395        | 24,2904        | 174,264<br>5   | 1,3739         |               |               |               |
| 125                           | Картофель отварной                          | 150             | 2,91             | 0,54         | 22,92        | 108           |                | 0,14       | 12,36         |    | 877,56                    | 13,596         | 30,9155        | 77,9607        | 1,2098         |               |               |               |
| 376                           | Чай с сахаром                               | 200/10          | 0,19             | 0,04         | 9,12         | 38            |                |            | 0,04          |    | 25,1                      | 4,532          | 3,828          | 7,1688         | 0,7395         |               |               |               |
| 0003                          | Батон                                       | 60              | 4,8              | 2            | 30           | 158           |                |            |               |    |                           | 22,704         | 40,194         | 137,808        | 2,61           |               |               |               |
| <b>Всего в Второй завтрак</b> |   |                 | <b>500</b>       | <b>24,7</b>  | <b>16,12</b> | <b>62,2</b>   | <b>477</b>     | <b>0,2</b> | <b>13,49</b>  |    | <b>203,108</b>            | <b>53,7715</b> | <b>99,2279</b> | <b>397,202</b> | <b>5,9332</b>  |               |               |               |
| <b>Обед</b>                   |   |                 |                  |              |              |               |                |            |               |    |                           |                |                |                |                |               |               |               |
| 101                           | Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью | 250/1           | 2,02             | 2,53         | 15,9         | 94            |                | 0,08       | 7             |    | 471,85                    | 16,1304        | 22,3155        | 55,0101        | 0,7752         |               |               |               |
| 297                           | Фрикаделька из птицы                        | 80              | 11,93            | 5,12         | 4,48         | 112           |                | 0,06       |               |    | 188,576                   | 9,5322         | 20,9357        | 122,621<br>3   | 1,2779         |               |               |               |
| 197                           | Горох отварной (без масла)                  | 150             | 13,88            | 1,27         | 31,84        | 194           |                | 0,42       |               |    | 628,56                    | 72,864         | 67,0248        | 206,085<br>6   | 4,2595         | 0,0037        | 0,0094        | 0,0216        |
| 388                           | Напиток из плодов шиповника                 | 200             | 0,64             |              | 33,23        | 142           |                | 0,01       | 88            |    | 10,45                     | 10,824         | 2,958          | 2,958          | 4,3892         |               |               |               |
| 0002                          | Хлеб пшеничный                              | 40              | 3,34             | 1,34         | 22,47        | 101           |                | 0,08       |               |    | 97,2                      | 15,14          | 26,8           | 91,87          | 1,74           |               |               |               |
| 0001                          | Хлеб ржаной                                 | 40              | 3                |              | 13           | 68            |                | 0,05       |               |    | 98                        | 12,32          | 16,36          | 54,98          | 1,36           |               |               |               |
| <b>Всего в Обед</b>           |   |                 | <b>761</b>       | <b>34,81</b> | <b>10,26</b> | <b>120,92</b> | <b>711</b>     | <b>0,7</b> | <b>95</b>     |    | <b>494,636</b>            | <b>36,8106</b> | <b>156,394</b> | <b>533,525</b> | <b>13,8018</b> | <b>0,0037</b> | <b>0,0094</b> | <b>0,0216</b> |
| <b>Всего в день</b>           |   |                 |                  | <b>59,51</b> | <b>26,37</b> | <b>183,12</b> | <b>1 188</b>   | <b>0,9</b> | <b>108,49</b> |    | <b>697,744</b>            | <b>90,5821</b> | <b>55,6219</b> | <b>930,727</b> | <b>19,735</b>  | <b>0,0037</b> | <b>0,0094</b> | <b>0,0216</b> |

Сезон: **весенний**  
 Категория: **с 7 до 11 лет**

**День 9**

| № рец.                        | Приём пищи,<br>наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |              | ККАЛ          | Витамины (мг)  |           |             |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |                |                |               |               |               |
|-------------------------------|--|-----------------|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
|                               |  |                 | Б                | Ж            | У            |               | А<br>(рет.экв) | В1        | С           | Д            | К                         | Ca             | Mg             | P              | Fe             | I              | Se            | F             |               |
| 1                             | 2                                      | 3               | 4                | 5            | 6            | 7             | 8              | 9         | 10          | 11           | 13                        | 12             | 14             | 13             | 15             | 18             | 19            | 20            |               |
| <b>Второй завтрак</b>         |  |                 |                  |              |              |               |                |           |             |              |                           |                |                |                |                |                |               |               |               |
| 1039                          | Фрукт свежий                           | 110             | 0,44             |              | 11,74        | 57            |                | 0,03      | 72,6        |              | 305,8                     | 15,488         | 8,613          | 10,527         | 2,1054         |                |               |               |               |
| 288                           | Птица отварная                         | 60              | 18,17            | 1,37         | 0,56         | 130           |                | 0,05      | 0,82        |              | 225,336                   | 9,7046         | 18,2178        | 130,698        | 1,0304         |                |               |               |               |
| 303                           | Каша пшенная вязкая (без масла)        | 150             | 4,05             | 1,09         | 22,7         | 117           |                | 0,12      |             |              | 79,125                    | 8,91           | 27,0788        | 76,0163        | 0,8809         | 0,0017         |               | 0,0105        |               |
| 376                           | Чай с сахаром                          | 200/10          | 0,19             | 0,04         | 9,12         | 38            |                |           | 0,04        |              | 25,1                      | 4,532          | 3,828          | 7,1688         | 0,7395         |                |               |               |               |
| 0003                          | Батон                                  | 60              | 4,8              | 2            | 30           | 158           |                |           |             |              |                           | 22,704         | 40,194         | 137,808        | 2,61           |                |               |               |               |
| <b>Всего в Второй завтрак</b> |  |                 | <b>590</b>       | <b>27,65</b> | <b>4,5</b>   | <b>74,12</b>  | <b>500</b>     |           | <b>0,2</b>  | <b>73,46</b> |                           | <b>635,361</b> | <b>61,3386</b> | <b>97,9316</b> | <b>62,2185</b> | <b>7,3662</b>  | <b>0,0017</b> |               | <b>0,0105</b> |
| <b>Обед</b>                   |  |                 |                  |              |              |               |                |           |             |              |                           |                |                |                |                |                |               |               |               |
| 82                            | Борщ с капустой и картофелем с зеленью | 250/1           | 1,69             | 4,54         | 11,45        | 93            |                | 0,04      | 8,34        |              | 332,975                   | 32,9824        | 20,88          | 42,8649        | 0,967          | 0,0052         | 0,0002        | 0,0246        |               |
| 227                           | Рыба припущенная                       | 80              | 19,68            | 6,11         | 0,53         | 136           | 16             | 0,14      | 0,26        |              | 343,52                    | 19,2051        | 26,6707        | 175,837        | 0,5883         |                |               |               |               |
| 303                           | Каша рисовая вязкая (без масла)        | 150             | 2,19             | 0,29         | 21,64        | 98            |                | 0,02      |             |              | 33,3                      | 2,3443         | 14,4855        | 43,4565        | 0,2897         | 0,0005         | 0,005         | 0,0167        |               |
| 1078                          | Напиток из свежих ягод с яблоками      | 200             | 0,06             | 0,05         | 10,42        | 52            |                |           | 9,9         |              | 34,86                     | 2,288          | 1,1745         | 1,4355         | 0,3132         | 0,0003         |               | 0,0011        |               |
| 0002                          | Хлеб пшеничный                         | 40              | 3,34             | 1,34         | 22,47        | 101           |                | 0,08      |             |              | 97,2                      | 15,14          | 26,8           | 91,87          | 1,74           |                |               |               |               |
| 0001                          | Хлеб ржаной                            | 40              | 3                |              | 13           | 68            |                | 0,05      |             |              | 98                        | 12,32          | 16,36          | 54,98          | 1,36           |                |               |               |               |
| <b>Всего в Обед</b>           |  |                 | <b>761</b>       | <b>29,96</b> | <b>12,33</b> | <b>79,51</b>  | <b>548</b>     | <b>16</b> | <b>0,33</b> | <b>18,5</b>  |                           | <b>939,855</b> | <b>84,2798</b> | <b>06,3707</b> | <b>10,4443</b> | <b>5,2582</b>  | <b>0,006</b>  | <b>0,0052</b> | <b>0,0424</b> |
| <b>Всего в день</b>           |  |                 |                  | <b>57,61</b> | <b>16,84</b> | <b>153,63</b> | <b>1 048</b>   | <b>16</b> | <b>0,53</b> | <b>91,96</b> |                           | <b>575,216</b> | <b>45,6184</b> | <b>04,3023</b> | <b>72,6629</b> | <b>12,6244</b> | <b>0,0077</b> | <b>0,0052</b> | <b>0,0529</b> |

Сезон: **весенний**  
 Категория: **с 7 до 11 лет**

**День 10**

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |              | ККАЛ          | Витамины (мг)  |             |              |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |                |               |               |               |
|---|---|-----------------|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
|   |   |                 | Б                | Ж            | У            |               | А<br>(рет.экв) | В1          | С            | D            | К                         | Ca             | Mg             | P              | Fe             | I             | Se            | F             |
| 1   | 2                                       | 3               | 4                | 5            | 6            | 7             | 8              | 9           | 10           | 11           | 13                        | 12             | 14             | 13             | 15             | 18            | 19            | 20            |
| <b>Второй завтрак</b>   |   |                 |                  |              |              |               |                |             |              |              |                           |                |                |                |                |               |               |               |
| 279   | Тефтели из говядины (без соуса)         | 80              | 10,32            | 6,8          | 9,65         | 275           |                | 0,55        | 1,04         |              | 253,333<br>3              | 28,3243        | 19,9752        | 134,304<br>8   | 0,9976         | 0,0009        | 0,0011        | 0,012         |
| 202   | Макаронные изделия отварные (без масла) | 150             | 5,66             | 0,67         | 31,92        | 156           |                | 0,06        |              |              | 36,9435                   | 11,1915        | 8,619          | 37,1685        | 0,852          |               |               |               |
| 376   | Чай с сахаром                           | 200/10          | 0,19             | 0,04         | 9,12         | 38            |                |             | 0,04         |              | 25,1                      | 4,532          | 3,828          | 7,1688         | 0,7395         |               |               |               |
| 0003  | Батон                                   | 60              | 4,8              | 2            | 30           | 158           |                |             |              |              |                           | 22,704         | 40,194         | 137,808        | 2,61           |               |               |               |
| <b>Всего в Второй завтрак</b>   |   |                 | <b>500</b>       | <b>20,97</b> | <b>9,51</b>  | <b>80,69</b>  | <b>627</b>     | <b>0,6</b>  | <b>1,08</b>  |              | <b>15,3768</b>            | <b>66,7518</b> | <b>72,6162</b> | <b>16,4501</b> | <b>5,1991</b>  | <b>0,0009</b> | <b>0,0011</b> | <b>0,012</b>  |
| <b>Обед</b>   |   |                 |                  |              |              |               |                |             |              |              |                           |                |                |                |                |               |               |               |
| 96  | Рассольник ленинградский с зеленью      | 250/1           | 2,18             | 4,75         | 15,49        | 113           |                | 0,08        | 7,1          |              | 487,85                    | 19,1224        | 23,0985        | 63,1446        | 0,8535         | 0,0045        | 0,0002        | 0,0326        |
| 288   | Птица отварная                          | 80              | 24,23            | 1,83         | 0,74         | 174           |                | 0,06        | 1,1          |              | 300,448                   | 12,9394        | 24,2904        | 174,264<br>6   | 1,3738         |               |               |               |
| 125   | Картофель отварной                      | 150             | 2,91             | 0,54         | 22,92        | 108           |                | 0,14        | 12,36        |              | 877,56                    | 13,596         | 30,9155        | 77,9607        | 1,2098         |               |               |               |
| 1078  | Напиток из свежих ягод с яблоками       | 200             | 0,06             | 0,05         | 10,42        | 52            |                |             | 9,9          |              | 34,86                     | 2,288          | 1,1745         | 1,4355         | 0,3132         | 0,0003        |               | 0,0011        |
| 0002  | Хлеб пшеничный                          | 40              | 3,34             | 1,34         | 22,47        | 101           |                | 0,08        |              |              | 97,2                      | 15,14          | 26,8           | 91,87          | 1,74           |               |               |               |
| 0001  | Хлеб ржаной                             | 40              | 3                |              | 13           | 68            |                | 0,05        |              |              | 98                        | 12,32          | 16,36          | 54,98          | 1,36           |               |               |               |
| <b>Всего в Обед</b>   |   |                 | <b>761</b>       | <b>35,72</b> | <b>8,51</b>  | <b>85,04</b>  | <b>616</b>     | <b>0,41</b> | <b>30,46</b> |              | <b>895,918</b>            | <b>75,4058</b> | <b>22,6389</b> | <b>63,6554</b> | <b>6,8503</b>  | <b>0,0048</b> | <b>0,0002</b> | <b>0,0337</b> |
| <b>Всего в день</b>   |   |                 |                  | <b>56,69</b> | <b>18,02</b> | <b>165,74</b> | <b>1 243</b>   | <b>1,01</b> | <b>31,54</b> |              | <b>11,2948</b>            | <b>42,1576</b> | <b>195,255</b> | <b>80,1055</b> | <b>12,0494</b> | <b>0,0057</b> | <b>0,0013</b> | <b>0,0457</b> |
| <b>Среднее за период</b>  |   |                 |                  | <b>54,61</b> | <b>26,26</b> | <b>167,83</b> | <b>1 189</b>   | <b>31,2</b> | <b>0,68</b>  | <b>49,11</b> | <b>72,1588</b>            | <b>52,3871</b> | <b>20,8432</b> | <b>03,1856</b> | <b>13,9639</b> | <b>0,0059</b> | <b>0,006</b>  | <b>0,0437</b> |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b> |   |                 | <b>18,37</b>     | <b>19,87</b> | <b>56,45</b> |               |                |             |              |              |                           |                |                |                |                |               |               |               |