

"Согласовано "

Иванов

Иванов

Иванов

Иванов

Иванов



«Утверждаю»

Директор ЧОУ «Школа

«Альтернатива» А.А. Иоффе

Иоффе

Приказ № *АКБ*

от «*10*» *февраля* 20 *19* г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ(7-10 ЛЕТ)
ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ СЕЗОН
В ЧОУ « ШКОЛА «АЛЬТЕРНАТИВА» А.А. ИОФФЕ»**

Составлено по « Сборнику технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Делта принт,2017.-544с.»

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**



УТВЕРЖДАЮ:
Директор
А.А. Иоффе

Сезон: **Зимне-весенний**
Категория: **Дети 7-10 (Шк 2008)**
Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
	Завтрак																			
K000210	Омлет натуральный	68	6,32	11,26	1,2	131	0,05	0,12	0,15		46,73	102,35	7,32	1,2						
K000475	Зеленый горошек г.эриционно	50	1,55	0,1	3,25	20	0,05	5		10	10	31	10,5	0,35						
K000502	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161	0,04	0,48	0,02		9,6	24,6	6	0,42						
K000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28						
	Всего в Завтрак		10,36	15,25	48,6	372	0,15	5,63	0,17		77,43	160,75	25,22	2,25						
	Обед																			
0000049	Салат витаминный (2 вариант)	60	0,94	3,61	5,28	57	0,03	19,74			19,18	20,32	9,98	0,34						
0001022	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	5,09	4,95	17,98	137	0,17	6,1			37,25	94,38	35	1,75						
K000243	Сосиски отварные	50/5	5,55	15,55	0,25	164	0,09		0,02		18,5	81	10	0,9						
K000128	Картофельное пюре с маслом сливочным	115	2,38	7,02	13,79	133	0,11	13,65	0,03		31,94	66,72	21,01	0,79						
K000477	Хлеб пшеничный	110	9,35	1,76	40,7	216	0,3				47,3	290,4	84,7	5,5						
K000477	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,28	139	0,14				28	126,4	37,6	3,12						
000348	Компот из кураги+ витамин С.	200	0,78	0,05	27,63	115	0,02	0,6			32,32	21,9	17,56	0,48						
	Всего в Обед		29,37	33,9	132,91	961	0,86	40,09	0,05		214,49	701,12	215,85	12,88						
	Подлник																			
000174	Каша вязкая молочная из риса (с маслом)	190	4,23	8,99	29,8	217	0,04	0,47	0,04		99,04	108,31	22,85	0,32						
K000476	Пряники	40	2,26	1,76	27,3	134			0,02		7,41	27,42	8,9	0,52						
K000386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2						
	Всего в Подлник		12,28	15,75	65,1	451	0,12	1,87	0,09		346,46	315,73	59,76	1,04						
	Итого		52,01	64,9	246,61	1 784	1,12	47,58	0,32		638,38	1 177,61	300,82	16,17						

№ п/п	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
K000204	Макароны отварные с сыром	100/20 /5	8,46	9,95	21,32	209	0,05	0,14	0,07		184,5	126,3	12,7	0,77		
K000001	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03		0,04		8,4	22,5	4,2	0,35		
K000377	Чай с лимоном	200/15 /7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36		
	Всего в Завтрак		10,95	17,46	51,41	407	0,08	2,97	0,11		207,1	153,2	19,3	1,48		
	Обед															
K000071	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75			7	13	10	0,45		
0000083	Борщ с картофелем на курином бульоне	250	2,07	4,64	14,71	109	0,06	8,52			31,71	57,04	24,23	1,19		
K000171	Каша рассыпчатая (гречневая, с маслом)	130	7,19	7,76	32,39	228	0,17		0,03		21,44	170,91	114,17	3,84		
K000280	Фрикадельки в соусе (говядина, соус сметанный)	150	12,33	16,5	15,09	261	0,06	0,2	0,03		49,57	121,7	19,27	7,49		
K000477	Хлеб пшеничный	110	9,35	1,76	40,7	216	0,3				47,3	290,4	84,7	5,5		
K000477	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,28	139	0,14				28	126,4	37,6	3,12		
000388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63		
	Всего в Обед		37,45	32	152,82	1 052	0,77	117,47	0,06		206,36	782,89	293,41	22,22		
	Полдник															
000426	Булочка с повидлом обсыпанная	50	3,3	7,18	20,57	160	0,08	0,02			10,65	38,4	14,1	0,69		
K000338	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	32	0,03	10			16	11	9	2,2		
K000378	Чай с молоком	150/50 /15	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,01		126,6	92,8	15,4	0,41		
	Всего в Полдник		5,22	8,93	46,27	273	0,15	11,35	0,01		153,25	142,2	38,5	3,3		
	Всего в День		53,62	58,39	250,5	1 732	1	131,79	0,18		566,71	1 078,29	351,21	27		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
K000223	Запеканка из творога(со стухеным молоком)	90	13,15	9,95	25,2	243	0,05	0,42	0,05		176,03	193,64	23,9	0,58		
K000001	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03		0,04		8,4	22,5	4,2	0,35		
K000379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3	0,02		125,78	90	14	0,13		
	Всего в Завтрак		18,68	20,12	56,04	480	0,13	1,72	0,11		310,21	306,14	42,1	1,06		
	Обед															
000067	Винегрет овощной	50	0,7	5,02	3,65	63	0,02	4,82			15,62	21,64	9,76	0,41		
000108	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	250	3,7	4,53	19,57	134	0,09	4,6	0,01		22,23	65,62	22,91	1,04		
K000260	Гуляш из говядины	50/50	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92			21,81	154,15	22,03	3,06		
K000304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	0,03				1,36	60,95	16,34	0,53		
K000477	Хлеб пшеничный	110	9,35	1,76	40,7	216	0,3				47,3	290,4	84,7	5,5		
K000477	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,28	139	0,14				28	126,4	37,6	3,12		
000348	Компот из изюма+витамины С.	200	0,35	0,08	29,85	122	0,02				20,32	19,36	8,12	0,45		
	Всего в СЪед		37,58	34,51	160,62	1105	0,63	10,34	0,01		156,64	738,52	201,46	14,11		
	Полдник															
K000406	Пирожки печеные из дрожжевого теста (яблоко)	60	3,29	1,15	28,42	100	0,06	0,2			11,43	32,09	13,66	0,94		
K000386	Раженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	0,04		248	184	28	0,2		
	Всего в Полдник		9,09	6,15	36,82	202	0,1	0,8	0,04		259,43	216,09	41,66	1,14		
	Всего в День		65,35	60,79	253,48	1787	0,86	12,86	0,16		726,28	1260,74	285,22	16,31		

07.01.18

1-ая неделя/Четверг

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
K000212	Омлет с сосисками	80	8,1	16,53	1,2	186	0,07	0,11	0,15		52	127,77	10,39	1,51		
K000001	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03		0,04		8,4	22,5	4,2	0,35		
K000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		
	Всего в Завтрак		10,53	24,04	31,09	382	0,1	0,14	0,19		71,5	153,07	15,99	2,14		
	Обед															
K000059	Салат из моркови с яблоками	60	0,61	2,74	4,83	46	0,02	10,8			22,32	22,97	16,05	0,57		
K000096	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	250	2,02	5,09	11,98	107	0,09	8,38			29,15	56,73	24,18	0,93		
K000268	Котлеты, биточки, шницели (из говядины, с маслом)	68/7	11,25	16,5	9,76	235	0,05	0,23	0,03		29,41	128,73	38,03	1,91		
K000199	Пюре из гороха с маслом	100/5	9,09	4,57	23,35	170	0,33		0,02		63,14	142,05	41,13	3,13		
K000349	Компот из смеси сухофруктов+витамины С.	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,7		
K000477	Хлеб пшеничный	150	12,75	2,4	55,5	295	0,41				64,5	396	115,5	7,5		
K000477	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,28	139	0,14				28	126,4	37,6	3,12		
	Всего в обед		41,66	32,35	164,71	1125	1,06	20,14	0,05		269	896,32	289,55	17,86		
	Полдник															
K000235	Шницель рыбный натуральный (минтай, треска, горбуша соус сметанный)	50/30	7,3	5,54	6,19	104	0,01	2,06	0,01		42,68	115,71	20,97	1,59		
K000143	Рагу из овощей	150	2,53	15,7	12,29	203	0,09	17,87	0,07		53,09	64,29	23,23	0,86		
K000338	Фрукты или ягоды свежие	185	0,74	0,74	18,13	59	0,06	18,5			29,6	20,35	16,65	4,07		
K000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		
	Всего в Полдник		10,64	22	51,61	426	0,15	38,46	0,08		136,47	203,15	62,25	6,8		
	Всего в День		62,83	78,39	247,41	1933	1,31	58,75	0,32		476,97	1252,54	368,19	26,8		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
000175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом)	190	5,14	9,37	30,81	228	0,08	0,47	0,04		102,11	124,27	28,97	0,59		
K000002	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161	0,04	0,48	0,02		9,6	24,6	6	0,42		
000382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48		
	Всего в Завтрак		11,64	16,78	77,54	508	0,18	2,54	0,08		263,93	273,43	56,31	1,49		
	Обед															
00052	Салат из свежы отварной	60	0,84	3,61	4,96	56	0,01	3,99			21,28	24,38	12,42	0,79		
000092	Ци из квашеной капусты с картофелем на м/к бульоне	250	1,64	4,92	6,27	82	0,05	11,08			47,33	44,28	20,43	0,78		
K000284	Запеканка (рулет) картофельная с мясом (масло сливочное)	140/5	16,64	20,89	19,8	325	0,25	4,78	0,02		42,45	283,15	106,15	3,83		
K000477	Хлеб пшеничный	120	10,2	1,92	44,4	236	0,33				51,6	316,8	92,4	6		
K000477	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,28	139	0,14				28	126,4	37,6	3,12		
000447	Компот из свежих или замороженных ягод(черная смородина	200	0,24	0,04	23,32	95	0,01	20			1,21	7,18	6,74	0,35		
	Всего в Обед		34,84	32,34	126,03	933	0,79	39,85	0,02		191,87	802,19	275,74	14,87		
	Полдник															
K000420	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	50	4,8	6,92	13,45	135	0,07				134,68	52,23	12,09	0,75		
K000389	Сок фруктовый	200	1		20,2	85	0,02	4			14	14	8	2,8		
K000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		
	Всего в Полдник		5,87	6,94	48,65	280	0,09	4,03			159,78	69,03	21,49	3,83		
	Всего в День		52,35	56,06	252,22	1 721	1,06	46,42	0,1		615,58	1 144,65	353,54	20,19		

2-ая неделя/Понедельник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
K000120	Суп молочный с макаронными изделиями	210	4,59	3,99	15,08	126	0,08	0,69	0,03		136,92	114,98	22,41	0,55		
K000003	Бутерброд с сыром	50	6,01	8,34	14,83	158	0,04	0,09	0,06		146,7	118,5	10,95	0,46		
K000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		
	Всего в Завтрак		10,67	12,35	44,91	344	0,12	0,81	0,09		294,72	236,28	34,76	1,29		
	Обед															
000047	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51	0,01	11,89			31,35	20,37	9,61	0,4		
K000101	Суп картофельный с крутой на курином бульоне	250	2,74	2,76	18,66	111	0,11	6,6			16,19	67,95	26,75	0,96		
K000295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (соус сметанный)	50/30	8,04	9,07	9,05	152	0,06	0,53	0,02		35,37	54,58	11,98	0,76		
000171	Каша рассыпчатая гречневая (с маслом)	130	7,76	8,14	36,82	251	0,21		0,03		12,88	170,57	113,14	3,8		
K000477	Хлеб пшеничный	120	10,2	1,92	44,4	236	0,33				51,6	316,8	92,4	6		
K000477	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,28	139	0,14				28	126,4	37,6	3,12		
K000388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63		
	Всего в Обед		35,72	26,13	162,04	1 028	0,87	119,32	0,05		196,73	760,11	294,92	15,67		
	Полдник															
K000219	Сырники из творога со сливочным маслом	100/5	18,02	20,81	11,66	305	0,06	0,25	0,1		153,68	218,74	22,03	0,67		
K000338	Плоды или ягоды свежие	150	0,6	0,6	14,7	48	0,05	15			24	16,5	13,5	3,3		
K000377	Чай с лимоном	200/15 /7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36		
	Всего в Полдник		18,75	21,43	41,56	415	0,11	18,08	0,1		191,88	239,64	37,93	4,33		
	Всего в День		65,14	59,91	248,51	1 787	1,09	137,91	0,24		683,33	1 236,03	367,61	21,29		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
K000174	Каша вязкая молочная кукурузная (с маслом)	200/10	2,7	9,68	13,45	152	0,03	0,52	0,04		107,36	80,56	12,21	0,09		
K000002	Бултерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161	0,04	0,48	0,02		9,6	24,6	6	0,42		
K000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		
	Всего в Завтрак		5,19	13,57	57,6	373	0,07	1,03	0,06		128,06	107,96	19,61	0,79		
	Обед															
K000018	Салат зеленый с огурцами	60	0,62	3,63	1,29	40	0,02	3,42			26,52	21,81	14,23	0,34		
000099	Суп из овощей на курином бульоне	250	1,53	4,6	9,76	87	0,06	8,2			20,06	40,46	17,31	0,63		
K000226	Рыба отварная (треска)	85	14,45	6,04	0,7	114	0,05	0,53	0,03		43,01	145,75	19,78	0,49		
K000145	Картофель, тушенный с луком	100	2,09	7,05	14,07	130	0,1	11,99			22,13	56,46	19,11	0,81		
K000477	Хлеб пшеничный	120	10,2	1,92	44,4	236	0,33				51,6	316,8	92,4	6		
K000477	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,28	139	0,14				28	126,4	37,6	3,12		
000348	Компот из изюма и кураги+витамины С.	200	0,35	0,08	29,85	122	0,02				20,32	19,36	8,12	0,45		
	Всего в Обед		34,52	24,28	127,35	868	0,71	24,14	0,03		211,64	727,04	208,55	11,84		
	Полдник															
K000413	Пицца школьная, 2 вариант	50	4,94	8,13	14,15	149	0,06	0,09	0,02		49,14	64,01	12,96	0,67		
K000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		
K000389	Сок фруктовый	200	1		20,2	85	0,02	4			14	14	8	2,8		
	Всего в Полдник		6,01	8,14	49,35	294	0,08	4,12	0,02		74,24	80,81	22,36	3,75		
	Всего в День		45,72	46	234,3	1 536	0,86	29,29	0,11		413,94	915,81	250,52	16,38		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
000173	Каша вязкая молочная пшеничная (с маслом)	190	5,37	9,07	24,39	201	0,08	0,47	0,04		97,07	134,52	11,05	1,11		
000003	Бутерброд с сыром	50	6,01	8,34	14,83	158	0,04	0,09	0,06		146,7	118,5	10,95	0,46		
0000379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3	0,02		125,78	90	14	0,13		
	Всего в Завтрак		14,55	20,08	55,17	459	0,17	1,86	0,12		369,55	343,02	36	1,71		
	Обед															
00048	Салат витаминный (1 вариант)	50	0,4	2,73	2,49	36	0,01	10,02			10,56	13,48	8,04	0,45		
000102	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	5,09	4,95	17,98	137	0,17	6,1			37,25	94,38	35	1,75		
0000265	Плов из говядины	50/100	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28			14,23	200,14	39,29	2,65		
0000477	Хлеб пшеничный	120	10,2	1,92	44,4	236	0,33				51,6	316,8	92,4	6		
0000477	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,28	139	0,14				28	126,4	37,6	3,12		
000447	Компот из свежих или замороженных ягод(Черная смородина	200	0,24	0,04	23,32	95	0,01	20			1,21	7,18	6,74	0,35		
	Всего в Обед		37,7	27,49	141,49	965	0,72	37,4			142,85	758,38	219,07	14,32		
	Полдник															
0000243	Сардельки отварные	50/5	5,75	12,7	0,7	141	0,02		0,02		14	67	8	0,9		
0000309	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112	0,04				3,24	24,78	14,08	0,74		
0000377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36		
	Всего в Полдник		9,56	15,73	33,53	315	0,06	2,83	0,02		31,44	96,18	24,48	2		
	Всего в День		61,81	63,3	230,19	1 739	0,94	42,09	0,14		543,84	1 197,58	279,55	18,03		

№ рещ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
K000218	Вареники ленивые отварные (с маслом)	100/5	14,87	10,67	13,83	211	0,04	0,19	0,07		98,31	141,5	16,8	0,38		
K000001	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03		0,04		8,4	22,5	4,2	0,35		
K000479	Печенье сахарное	40	3	4,72	9,44	92	0,03				11,6	36	8	0,84		
K000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		
	Всего в Завтрак		20,3	22,9	53,16	499	0,1	0,22	0,11		129,41	202,8	30,4	1,85		
	Обед															
K000071	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75			7	13	10	0,45		
000082	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне	250	1,8	4,92	10,93	104	0,05	10,68			49,73	54,6	26,13	1,23		
K000278	Тефтели 1-й вариант (говядина)	60/50	8,13	9,01	10,72	157	0,06	0,78	0,03		40,24	97,8	19,8	0,88		
K000199	Пюре из гороха с маслом	100/5	9,09	4,57	23,35	170	0,33		0,02		63,14	142,05	41,13	3,13		
K000477	Хлеб пшеничный	120	10,2	1,92	44,4	236	0,33				51,6	316,8	92,4	6		
K000477	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,28	139	0,14				28	126,4	37,6	3,12		
K000349	Компот из смеси сухофруктов+витамины С.	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,7		
	Всего в Обед		35,71	21,57	150,59	950	0,96	20,94	0,05		272,19	774,09	244,52	15,51		
	Полдник															
K000428	Булочка школьная	50	4,17	1,6	22,43	121	0,07				11,25	38,42	16,17	0,73		
K000338	Плоды или ягоды свежие	150	0,6	0,6	14,7	48	0,04	15			24	16,5	13,5	3,3		
K000386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2		
	Всего в Полдник		10,57	7,2	45,13	269	0,2	16,4	0,04		275,25	234,92	57,67	4,23		
	Всего в День		66,59	51,67	248,88	1 718	1,26	37,56	0,2		676,85	1 211,81	332,59	21,59		

