

СОГЛАСОВАНО:
Директор

28 сентября 2026г.



Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений
Буфеты-раздаточные
Возрастная категория 12-18 лет
1-3 неделя

1 день

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
28 сентября 2026г.

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
	300	10,9	11,3	53,2	357,9	0,3	0,8	0	1,6	170,1	62,7	235,7	1,8	стр.149	1994
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	Сб.р.	Сб.р.
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
***ЧАЙ С САХАРОМ	550	13,7	12,3	86,2	510,1	0,3	0,8	0	1,6	190,9	73,2	265,9	2,9		
Обед															
Итого за прием пищи:	300	9,2	6,9	22,5	202,5	0,3	5,6	0,2	4,9	52,0	30,5	94,5	2,3	138	1994
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	90	15,4	13,4	12,6	232,4	0	0,1	0	2,4	21,9	22,7	144,9	2,3	268	2011
***КОТЛЕТА мясная с соусом	180	9,1	7,3	41,1	265,5	0,2	0	0	5,0	25,5	135,4	201,5	4,8	483	1994
***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
***ЧАЙ С САХАРОМ	815	35,9	28,0	103,1	820,3	0,6	5,7	0,2	12,3	121,2	217,6	493,3	11,3		
Полдник															
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
***СОК в упаковке	50	4,2	5,8	27,5	179,6	0	0,1	0	1,1	51,2	9,6	61,0	0,3	428	2011
Выпечное изделие	250	5,2	6,0	47,7	265,6	0	4,1	0	1,1	65,2	17,5	75,0	3,1		
Итого за прием пищи:		54,8	46,3	237,0	1596,0	0,9	10,6	0,2	15,0	385,3	308,3	834,2	17,3		
Всего за день:															

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	9,0	10,8	69,3	409,6	0,1	0,2	0	1,1	186,9	53,2	210,9	1,1	149	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	С6.р.	С6.р.
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	560	12,2	11,3	102,1	559,2	0,2	0,2	0	1,1	213,1	80,3	285,8	3,6		
Обед															
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	3,4	6,2	10,5	118,4	0	14,6	0,2	2,6	58,0	25,5	51,4	1,2	120	1994
***ПЛОВ	250	5,4	10,8	53,5	332,7	0,1	1,8	0,3	4,9	32,0	43,0	113,8	1,1	422	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,8	С6.р.	С6.р.
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	805	11,6	17,5	94,8	590,8	0,2	16,4	0,5	7,5	114,7	93,2	232,6	4,6		
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	98	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	50	3,5	11,8	40,3	279,3	0	1,6	0	0	17,3	12,1	39,0	0,7		
Итого за прием пищи:	250	4,5	12,0	60,5	365,3	0	5,6	0	0	31,3	20,1	53,0	3,5		
Всего за день:		28,3	40,8	257,4	1515,3	0,4	22,2	0,5	8,6	359,1	193,6	571,4	11,7		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		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 ЖИДКАЯ	300	9,3	12,0	49,8	343,8	0,2	0,8	0,1	1,1	177,1	51,2	207,0	1,2	149	1994
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	C6.p.	C6.p.
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	550	12,1	13,0	82,8	496,0	0,2	0,8	0,1	1,1	196,9	61,7	237,2	2,3		
Обед															
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	4,1	6,6	20,2	165,7	0,1	8,1	0,2	2,7	38,6	31,1	70,3	1,3	129	1994
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,2	15,0	28,0	311,8	0,2	13,9	0,2	3,6	39,3	53,6	204,9	3,3	384	1994
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,9	6,0	26,7	183,7	0	0	0	2,3	10,2	12,4	55,2	0,7	3	2012
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	895	26,4	27,6	89,9	721,7	0,3	22,0	0,4	8,6	101,2	103,0	337,8	6,0		
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	50	3,1	4,7	16,8	122,1	0	3,9	0	1,2	17,9	7,3	30,9	0,5	665,667	1994
Итого за прием пищи:	250	4,1	4,9	37,0	208,1	0	7,6	0	1,2	31,9	15,3	44,9	3,3		
Всего за день:		42,6	45,5	209,7	1425,8	0,5	30,4	0,5	11,1	330,0	180,0	619,9	11,6		

4 день

4 день																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	9,3	12,0	49,8	344,0	0,2	0,8	0,1	1,1	177,4	51,2	207,3	1,2	149	1994	
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	С6.р.	С6.р.	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	555	12,5	13,2	85,4	509,3	0,2	0,8	0,1	1,1	198,1	62,3	240,7	2,3			
Обед																
***СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	300	7,7	3,9	18,5	140,5	0,1	9,1	0,2	1,7	35,5	29,7	69,5	1,3	131	1994	
***КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом	90	12,1	7,6	13,4	169,4	0,1	0,2	0	3,3	25,7	27,1	157,8	1,2	324 ТТК	2006	
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,5	25,8	177,3	0,2	12,5	0	0,3	49,9	35,4	103,2	1,5	472	2006	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.р.	С6.р.	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	815	25,8	18,4	84,6	607,1	0,5	21,8	0,2	5,3	132,9	112,2	382,9	5,9			
Полдник																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	309	2011	
Кондитерское изделие	60	7,3	15,9	45,4	357,9	0,1	0,2	0	0,2	119,1	17,9	116,8	0,7	24	2012	
Итого за прием пищи:	260	8,3	16,1	65,6	443,9	0,1	4,2	0	0,2	132,1	25,9	130,8	3,5			
Всего за день:		45,6	47,7	235,6	1560,3	0,8	26,8	0,3	6,6	463,1	200,4	764,4	11,7			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепту-ры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-вы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	9,2	9,3	44,8	297,1	0,2	0,8	0	1,3	179,8	26,6	151,4	0,7	149	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,6	17,8	99,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2	67,6	1,8	С6.р.	С6.р.
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	560	12,4	9,8	77,6	446,7	0,3	0,8	0	1,3	206,0	53,7	226,3	3,2		
Обед															
***БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,6	6,2	15,3	140,2	0	9,6	0,3	2,7	59,4	29,1	56,1	1,5	110	1994
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	42,4	248,3	0,1	0	0	1,4	17,1	9,3	50,7	1,2	469	1994
***КОТЛЕТА мясная с соусом	90	10,4	9,8	11,0	174,5	0	0,5	0,1	2,0	19,3	17,8	101,1	1,6	268	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	4,4	4,6	20,3	130,4	0	0	0	1,7	8,0	8,2	41,8	0,5	3	2012
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	815	25,2	26,4	104,0	762,9	0,1	10,1	0,4	7,8	116,9	71,3	257,1	5,5		
Полдник															
***СОК (В КОР)	200	1	0,2	22,4	90	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
***БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,7	29,6	183,5	0,1	0	0	1,5	9,6	5,8	32,3	0,3	424	2011
Итого за прием пищи:	250	4,8	6,9	52,0	283,5	0,1	4	0	1,5	23,6	13,8	46,3	3,1		
Всего за день:		42,4	43,1	233,6	1493,1	0,5	14,9	0,4	10,6	346,5	138,8	529,7	11,8		

СОГЛАСОВАНО:
Директор

" 28 сентября 2026г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений
Буфеты-раздаточные
Возрастная категория 12-18 лет
2-4 неделя

1 день

28 сентября 2026г.
Директор

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	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
"КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	11,0	12,5	53,7	371,5	0,3	0,8	0,1	1,8	179,5	63,1	237,1	1,8	стр.149	1994	
"ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,8	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	Сб.р.	Сб.р.	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	378	2011	
Итого за прием пищи:	550	13,9	13,5	83,2	510,3	0,3	0,9	0,1	1,8	208,1	77,6	272,5	3,5			
Обед																
"СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	8,3	6,7	22,5	191,8	0,3	5,6	0,2	4,9	52,0	39,5	94,5	2,3	138	1994	
"КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	8,7	6,4	7,7	142,5	0	0,4	0	1,6	11,8	10,3	56,6	1,0	268	2011	
"РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,7	8,2	25,6	192,8	0,1	19,7	0,5	3,8	54,1	43,3	95,0	2,0	344	2011	
"ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
"ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	805	22,9	21,7	82,7	647,0	0,5	25,7	0,7	10,3	130,7	113,1	298,5	7,2			
Полдник																
"СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	50	3,7	10,6	28,7	225,9	0	0	0	0,2	52,9	8,2	58,0	0,3	67	2012	
Итого за прием пищи:	250	4,7	10,8	48,9	311,9	0	4	0	0,2	66,9	16,2	72,0	3,1			
Всего за день:		41,5	46,0	214,8	1469,2	0,8	30,6	0,8	12,3	414,7	206,9	643,0	13,8			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледовы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	9,3	12,0	49,8	343,8	0,2	0,8	0,1	1,1	177,1	51,2	207,0	1,2	149	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,4	3,7	21,6	133,2	0	0	0	0,5	18,2	5,5	34,2	0,3	5	2013
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	550	12,9	15,7	86,3	537,5	0,2	0,8	0,1	1,6	206,4	62,6	248,6	2,2		
Обед															
***БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,6	6,2	15,3	140,2	0	9,6	0,3	2,7	59,4	29,1	56,1	1,5	110	1994
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200/50	18,8	16,6	27,4	335,3	0,3	14,1	0	3,9	36,7	53,6	222,7	3,6	394	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	С6.р.	С6.р.
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	805	25,2	23,3	73,5	615,2	0,4	23,7	0,3	6,6	120,8	107,4	346,2	7,4		
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка	50	2,5	6,6	26,9	171,6	0	0	0	2,5	6,3	4,8	22,9	0,4	1092	1983
Итого за прием пищи:	250	3,5	6,8	46,1	257,6	0	4	0	2,5	22,3	12,8	36,6	3,2		
Всего за день:		41,6	45,8	205,9	1410,3	0,6	28,5	0,4	10,7	349,5	182,8	631,4	12,8		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	10,2	13,9	41,9	334,4	0,3	0,8	0,1	1,7	194,6	74,9	258,0	1,9	548	2002
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	С6.р.	С6.р.
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	550	13,0	14,9	74,9	486,6	0,3	0,8	0,1	1,7	214,4	85,4	288,2	3,0		
Обед															
***СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	3,7	6,3	13,0	132,4	0,1	10,3	0,2	2,8	45,4	25,9	57,8	1,1	132	1994
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,1	28,6	195,1	0,2	13,8	0,1	0,4	55,4	39,4	114,5	1,6	472	2006
***ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	110	8,4	7,8	9,9	144,5	0	1,1	0	1,0	17,5	15,7	84,6	1,2	284	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.р.	С6.р.
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	855	18,5	21,6	78,4	591,9	0,4	25,2	0,3	4,2	140,1	101,0	309,3	5,6		
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	60	7,3	15,9	46,4	357,9	0,1	0,2	0	0,2	118,1	17,9	118,8	0,7	24	2012
Итого за прием пищи:	260	8,3	16,1	66,6	443,9	0,1	4,2	0	0,2	132,1	25,9	130,8	3,5		
Всего за день:		39,8	52,6	219,9	1522,4	0,8	30,2	0,4	6,1	486,6	212,3	728,3	12,3		

4 день

4 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Угловоды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	9,3	10,8	49,7	332,3	0,2	0,8	0	1,0	176,9	51,2	206,8	1,2	282	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,8	22,8	0,4	Сб.р.	Сб.р.
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	550	12,1	11,8	82,7	484,5	0,2	0,8	0	1,0	196,7	61,7	237,0	2,3		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,0	6,8	20,2	163,8	0,1	8,1	0,2	2,7	38,6	31,1	70,3	1,3	129	1994
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,92	6,38	43,62	289,99	0,03	0	0,07	0,4	3,99	25,27	81,13	0,8	325	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	12,7	21,1	13,5	329,7	0,2	0,8	0	2,9	21,5	20,7	86,7	1,5	268	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	4,3	4,5	20,2	137,7	0	0	0	1,8	7,8	9,1	41,4	0,5	3	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	835	26,02	40,58	112,52	961,69	0,33	8,7	0,27	7,6	84,79	92,07	286,93	4,8		
Полдник															
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка фигурная	50	7,2	5,0	17,9	149,3	0	2,8	1,2	0,9	11,0	8,6	88,9	1,7	1091	1983
Итого за прием пищи:	250	8,2	5,2	38,1	235,3	0	6,8	1,2	0,9	25,0	16,6	102,9	4,5		
Всего за день:		46,32	57,58	233,32	1881,49	0,53	16,3	1,47	9,5	306,49	170,37	626,83	11,6		

5 день

5 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	10,2	12,7	41,8	322,9	0,3	0,8	0	1,6	194,1	74,8	257,7	1,9	548	2002
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	6,4	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	560	13,0	13,7	74,8	475,1	0,3	0,8	0	1,6	213,9	85,3	287,9	3,0		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ	300	4,8	3,7	23,9	155,2	0,1	8,0	0,2	1,9	29,6	30,4	94,2	1,2	80	2012
ПЛОВ	200/50	5,2	10,4	51,2	319,6	0,1	1,8	0,3	4,7	24,4	39,8	109,1	1,0	422	1994
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,7	21,8	108,9	0,1	0	0	0	18	25,9	82,5	2,1	Сб.р.	Сб.р.
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	820	13,6	14,8	111,9	644,2	0,3	9,8	0,5	6,6	83,1	102,0	293,2	5,0		
Полдник															
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	50	2,6	9,6	29,8	214,3	0	0	0	0,6	37,3	6,2	48,5	0,4	36	2012
Итого за прием пищи:	250	3,6	9,8	49,8	300,3	0	4	0	0,6	51,3	14,2	62,5	3,2		
Всего за день:		30,2	38,3	236,5	1419,6	0,6	14,6	0,5	8,8	348,3	201,5	643,6	11,2		