

СОГЛАСОВАНО:
Директор

" 28 " сентября 2026г.



Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений
Буфеты-раздаточные
Возрастная категория 7-11 лет
1-3 неделя

1 день

УТВЕРЖДАЮ:
Директор



" 28 " сентября 2026г.

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	250	9,1	9,2	44,4	298,2	0,3	0,6	0	1,4	149,3	52,2	196,5	1,5	стр.149	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,9	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	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	500	11,9	10,2	77,4	450,4	0,3	0,6	0	1,4	169,1	62,7	226,7	2,6		
Обед															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	7,5	5,8	18,8	167,7	0,3	4,7	0,2	4,1	43,3	33,0	78,6	2,1	138	1994
***КОТЛЕТА АППЕТИТНАЯ	80	10,1	8,9	8,4	155,0	0	0,1	0	1,6	14,7	15,1	96,5	1,5	268	2011
***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	5,9	34,3	221,3	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994
***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:	765	27,4	21,0	88,4	663,9	0,6	4,8	0,2	9,9	101,2	160,9	395,6	9,4		
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	4,2	5,8	27,5	179,6	0	0,1	0	1,1	51,2	9,5	61,0	0,3	428	2011
Итого за прием пищи:	250	5,2	6,0	47,7	265,6	0	4,1	0	1,1	65,2	17,5	75,0	3,1		
Всего за день:		44,5	37,2	213,5	1379,9	0,9	9,5	0,2	12,4	335,5	251,1	697,3	15,1		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,4	9,0	57,7	341,3	0,1	0,2	0	0,9	155,8	44,2	175,8	0,9	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	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:	510	10,6	9,5	90,5	490,9	0,2	0,2	0	0,9	182,0	71,3	250,5	3,4			
Обед																
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,7	5,3	8,8	98,7	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994	
***ПЛОВ	180	3,8	7,8	38,6	239,8	0	1,3	0,2	3,5	22,9	31,1	82,0	0,9	422	1994	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,7	23,8	118,8	0,1	0	0	0	17,4	28,2	90	2,3	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:	705	10,7	13,8	86,2	517,8	0,1	13,5	0,4	5,7	101,9	86,4	222,4	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	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:		25,8	35,3	237,2	1374,0	0,3	19,3	0,4	6,6	316,2	177,8	525,9	11,9			

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	250	7,7	9,9	41,6	286,4	0,2	0,7	0	0,6	147,7	42,7	172,6	0,9	149	1994
***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:	500	10,5	10,9	74,6	438,6	0,2	0,7	0	0,6	167,5	53,2	202,8	2,0		
Обед															
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	3,6	5,6	16,8	138,4	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	11,7	10,8	20,1	224,6	0,1	10,1	0,2	2,6	28,3	36,6	147,6	2,5	394	1994
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	8,1	8,2	37,0	252,7	0,1	0	0	3,1	14,1	16,8	75,9	1,0	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:	700	23,5	24,6	88,9	676,2	0,3	16,8	0,4	8,0	87,9	87,3	289,5	5,4		
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	3,6	0	1,2	17,9	7,3	30,0	0,5	685,687	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:		38,1	40,4	200,5	1322,9	0,5	25,1	0,4	10,0	287,3	155,8	537,2	10,7		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,7	9,9	41,6	286,5	0,2	0,7	0	0,8	147,9	42,7	172,7	0,9	149	1994	
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	8	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:	505	10,9	11,1	77,2	451,8	0,2	0,7	0	0,8	168,6	53,8	206,1	2,0			
Обед																
***СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6,4	3,3	15,4	117,2	0,1	7,6	0,2	1,5	29,7	24,8	57,9	1,1	191	1994	
***КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	8,0	5,0	9,0	112,7	0	0,2	0	2,3	17,2	18,0	105,3	0,9	324 ТТК	2006	
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	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:	705	19,8	14,2	72,7	497,5	0,4	18,1	0,2	4,0	110,2	92,3	301,5	5,1			
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	48,4	357,9	0,1	0,2	0	0,2	116,1	17,9	116,8	0,7	24	2012	
Итого за прием пищи:	260	8,3	16,1	68,6	443,9	0,1	4,2	0	0,2	132,1	25,9	130,8	3,5			
Всего за день:		39,0	41,4	216,5	1393,2	0,7	23,0	0,2	5,0	410,9	172,0	638,4	10,6			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,6	7,6	37,4	247,8	0,2	0,7	0	1,1	149,7	22,1	126,0	0,5	149	1994	
***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:	500	10,4	8,6	70,4	400,0	0,2	0,7	0	1,1	169,5	32,6	156,2	1,6			
Обед																
***БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,0	5,3	12,7	116,9	0	6,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994	
***КОТЛЕТА мясная	60	10,1	8,9	8,4	155,0	0	0,1	0	1,6	14,7	15,1	96,5	1,5	268	2011	
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,7	35,2	205,2	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	4,4	4,6	20,3	139,4	0	0	0	1,7	8,0	9,2	42,0	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:	705	23,2	23,5	91,6	677,0	0,1	8,2	0,2	6,8	99,5	62,2	234,6	4,9			
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	193,5	0,1	0	0	1,5	6,6	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:		38,4	39,0	214,0	1360,5	0,4	12,9	0,2	9,4	292,6	108,6	437,3	9,6			

СОГЛАСОВАНО:
Директор

" 28 " сентября 2026г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений
Буфеты-раздаточные
Возрастная категория 7-11 лет
2-4 неделя

1 день

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

" 21 " сентября 2026г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,2	10,3	44,8	309,3	0,3	0,8	0	1,4	149,8	52,6	197,8	1,5	стр.149	1994
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	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	376	2011
Итого за прием пищи:	500	12,1	11,3	74,3	448,1	0,3	0,7	0	1,4	178,2	67,1	233,2	3,2		
Обед															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,9	5,7	18,8	159,9	0,3	4,6	0,2	4,1	43,3	33,0	78,8	2,1	138	1994
***КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80	8,7	6,4	7,7	142,5	0	0,4	0	1,6	11,8	10,3	56,6	1,0	288	2011
***РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,7	6,1	19,2	144,8	0,1	14,8	0,3	2,7	40,7	32,5	71,0	1,5	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:	705	20,5	18,6	72,6	567,1	0,5	19,8	0,5	8,4	117,6	95,8	258,8	6,5		
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:		37,3	40,7	165,8	1327,1	0,8	24,5	0,5	10,0	362,7	179,1	564,0	12,8		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,7	9,9	41,6	286,4	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,6	0,9	149	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,4	3,7	21,5	133,2	0	0	0	0,5	16,2	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:	500	11,3	13,6	78,1	480,1	0,2	0,7	0	1,3	177,0	54,1	214,2	1,9		
Обед															
***БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,0	5,3	12,7	116,9	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200/50	18,8	16,8	27,4	335,3	0,3	14,1	0	3,9	36,7	53,6	222,7	3,8	394	1994
***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:	745	24,0	22,3	67,0	572,1	0,4	22,2	0,2	6,2	107,9	97,9	321,9	6,8		
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	25,9	171,6	0	0	0	2,5	8,3	4,8	22,6	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:		38,8	42,7	191,2	1309,8	0,6	26,9	0,2	10,0	307,2	164,8	572,7	11,9		

3 день

3 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
	250	6,5	11,5	35,0	278,5	0,3	0,7	0	1,4	162,0	62,3	215,0	1,5	548	2002
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	35	2,6	1	19	91,7	0	0	0	0	6,7	4,5	22,8	0,4	С6.р.	С6.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	500	11,3	12,5	69,0	430,7	0,3	0,7	0	1,4	181,8	72,8	245,2	2,6		
Итого за прием пищи:															
Обед															
	250	3,0	5,4	10,9	110,4	0,1	8,5	0,2	2,4	37,9	21,7	48,2	1,1	132	1994
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,2	5,3	21,5	146,3	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	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
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.р.	С6.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	755	16,8	18,9	69,2	521,1	0,4	19,9	0,2	3,6	118,7	86,9	271,1	5,4		
Итого за прием пищи:															
Полдник															
	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
СОК в упаковке	60	7,3	15,9	46,4	357,9	0,1	0,2	0	0,2	116,1	17,9	116,8	0,7	24	2012
Кондитерское изделие	260	8,3	16,1	66,6	443,9	0,1	4,2	0	0,2	132,1	25,9	130,8	3,5		
Итого за прием пищи:		36,4	47,5	203,8	1395,7	0,8	24,8	0,2	5,2	432,6	185,6	647,1	11,5		
Всего за день:															

4 день

4 день															№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
	250	7,7	8,9	41,5	277,0	0,2	0,7	0	0,8	147,5	42,7	172,4	0,9	262	1994	
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	35	2,8	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	С6.р.	С6.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	500	10,5	9,9	74,5	429,2	0,2	0,7	0	0,8	167,3	53,2	202,6	2,0			
Обед																
Итого за прием пищи:	250	9,4	5,6	16,8	136,8	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	28,0	58,6	1,2	129	1994	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	60	8,6	14,1	8,6	219,2	0,1	0,4	0	2,0	14,5	13,6	57,5	1,0	268	2011	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	30	4,3	4,6	20,2	137,7	0	0	0	1,6	7,6	6,1	41,4	0,5	3	2012	
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	705	20,2	30,5	93,7	757,2	0,22	7,1	0,25	6,2	70,6	73,6	225,9	4,0			
Полдник																
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	399	2011	
СОК в упаковке	50	7,2	5,0	17,0	149,3	0	2,8	1,2	0,9	11,0	8,6	68,9	1,7	1091	1993	
Булочка фигурная	250	8,2	5,2	38,1	235,3	0	6,8	1,2	0,9	25,0	16,6	102,9	4,5			
Итого за прием пищи:		38,9	45,6	206,3	1421,7	0,42	14,6	1,45	7,9	262,9	143,4	531,4	10,5			
Всего за день:																

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,6	10,5	34,9	269,1	0,3	0,7	0	1,4	161,6	62,3	214,7	1,5	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	0,4	С6.р.	С6.р.
Итого за прием пищи:	500	11,3	11,5	67,9	421,3	0,3	0,7	0	1,4	181,4	72,8	244,9	2,6		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	3,8	3,1	19,8	129,4	0,1	0,6	0,2	1,7	24,7	25,5	78,6	1,1	80	2012
ПЛОВ	180	4,7	9,3	46,1	287,7	0	1,7	0,2	4,3	21,8	36,0	98,3	0,9	422	1994
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,7	21,8	108,9	0,1	0	0	0	16	25,9	82,5	2,1	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:	700	12,3	13,1	102,7	586,5	0,2	8,3	0,4	6,0	75,6	93,3	266,8	4,8		
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	29,6	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:		27,2	34,4	220,4	1308,1	0,5	13,0	0,4	8,0	308,3	180,3	574,2	10,6		