

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

А.А. Аскерова

« 01 » *августа* 2026 года

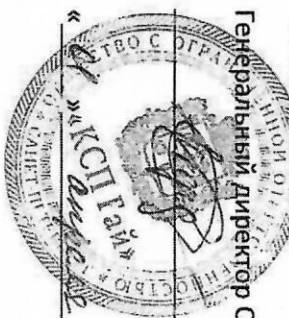


«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «КСП Гай»

Аскерова Д.Г.

« 01 » *августа* 2026 года



ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ (МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА)

НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2025-2026 гг

Меню приготовления блюд

Рацион: РАЦИОН 7-1 с 1.04.26

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,84	6,07	38,36	232,1	0,07	2,51	0,05	0,28	123,61	35,77	153,36	0,54	184				
	Фрукты свежие	80	0,64	0,16	6	124	0,05	30,4	0,01	0,16	28	8,8	0,16	0,08	730				
	Чай с сахаром	200	0,2		15,39	62,33	0,02	0,2			11,33	5,75	8,32	0,82	430				
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,37	86,85	0,02	0,65	0,02		64,8	8	0,05	0,05	378				
	Бутерброд с сыром	35	5,06	5,14	10,28	108,65	0,03	0,42	0,04	0,05	150,8	10,1	87,18	0,31	729				
Итого за завтрак		715	13,19	12,62	87,4	613,93	0,17	34,18	0,12	0,49	378,54	68,42	249,07	1,8					
Обед	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	0,1	0,23	8,4	12	15,6						
	Суп из овощей со сметаной	200	2,17	5,51	9,05	97,16	0,07	34,14	0,21	1,87	36,86	19,97	51,16	0,87	99				
	Котлеты рубленые из мяса	50/40	8,35	10,25	6,89	153,09	0,06	1,4	0,03	1,54	11,95	14,03	93,56	1,39	294				
	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	0,09		0,04	1,16	29,21	11,29	45,65	1,06	309				
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6	0,01	420	0,2		21,4	5,4	3,64	0,6	388				
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	13,18	0,2					
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	21,92	1					
Итого за Обед		745	20,55	21,74	104,01	711,04	0,34	470,54	0,58	5,35	116,12	70,04	244,71	5,12					
Итого за день		1460	33,74	34,36	191,41	1324,97	0,51	504,72	0,7	5,84	494,66	138,46	493,78	6,92					

Рацион: РАЦИОН 7-11 с 1.04.26

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200/15	11,28	9,6	49,39	330,25	0,12	0,42	0,08	1,63	160,9	18,7	148,85	1,52	331		
	Кондитерское изделие	60	1,68	1,98	46,38	212,4	0,02				9,6	6	21,84	0,9			
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	62,23		5,6			12,1	2,84	1,55	0,07	377		
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,37	86,85	0,02	0,65	0,02		64,8	8	0,05	0,05	378		
	Батон обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04				7,6	5,2	26,36	0,4			
Итого за Завтрак		715	17,47	14	148,88	796,53	0,2	6,67	0,1	1,63	255	40,74	198,65	2,94			
Обед	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	6			13,8	8,4	14,46	0,36			
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,39	5,53	10,83	105,71	0,05	35,36	0,29	1,9	45,68	24,05	52,72	1,18	82		
	Тертые рыбные	50/50	6,53	5,67	6,82	104,62	0,06	1	0,01	2,35	31,19	22,61	79,79	0,68	239		
	Рис припущенный	150	3,7	4,65	38,89	212,23	0,04		0,04	0,35	13,44	27,57	81,29	0,56	305		
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	206,96	0,01	10,4		0,25	14,62	4,92	4,52	0,88	394		
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	13,18	0,2			
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутрентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	21,92	1			
	Итого за Обед		755	16,42	16,87	106,31	740,71	0,24	52,76	0,34	5,4	127,03	94,9	267,88	4,86		
	Итого за день		1470	33,89	30,87	255,19	1537,24	0,44	59,43	0,44	7,03	382,03	135,64	466,53	7,8		

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
Завтрак	Запеканка из творога с молоком стул.	150/30	27,51	19,36	62,04	538,5	0,14	0,87	0,17	1,26	295,88	49,7	296,72	1,55	223,01				
	Фрукты свежие	80	0,64	0,16	6	124	0,05	30,4	0,01	0,16	28	8,8	0,16	0,08	730				
	Чай с сахаром	200	0,2		15,39	62,33		0,2			11,33	5,75	8,32	0,82	430				
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,37	86,85	0,02	0,65	0,02		64,8	8	0,05	0,05	378				
	Батон обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04				7,6	5,2	26,36	0,4					
Итого за Завтрак		700	32,8	21,93	121,36	916,48	0,25	32,12	0,2	1,42	407,61	77,45	331,61	2,9					
Обед	Сапат из квашеной капусты (Весенне-летний период)	60	0,97	3,06	4,96	52,67	0,01	30,6		1,27	25,44	8,68	18,94	0,35	40,01				
	Суп картофельный с горохом	200	5,23	4,99	15,35	127,44	0,19	18,36	0,19	3,24	30,95	29,07	74,06	1,72	99				
	Птица, тушенная в соусе	50/40	13,65	15,8		196,48	0,05	2,7	0,07	0,99	12	13,5	129,57	1,2	290				
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,1	6,5	41,15	259,16	0,31		0,04	4,9	25,92	145,53	219,65	5,09	181				
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6	0,01	420	0,2		21,4	5,4	3,64	0,6	388				
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	13,18	0,2					
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	21,92	1					
	Итого за Обед		745	32,79	31,43	111,96	875,74	0,64	471,66	0,5	10,95	124,01	209,53	480,96	10,16				
	Итого за день		1 445	65,59	53,36	233,32	1792,22	0,89	503,78	0,7	12,37	531,62	286,98	812,57	13,06				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
Завтрак	Каша овсяная со сливочным маслом	200	8,13	8,31	33,11	240,28	0,23	2,51	0,05	1,47	144,78	69,95	230,27	1,85	184				
	Кондитерское изделие	60	1,68	1,98	46,38	212,4	0,02				9,6	6	21,84	0,9	376				
	Чай с сахаром	200			14,97	59,85					7,05	1,5			378				
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,37	86,85	0,02	0,65	0,02		64,8	8	0,05	0,05					
	Батон обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04				7,6	5,2	26,36	0,4					
Итого за Завтрак		700	14,26	12,7	132,39	704,18	0,31	3,16	0,07	1,47	233,83	90,65	278,52	3,2					
Обед	Салат из свежеты, маслом растительным	60	0,99	3,06	7,8	62,67	0,01	13,2		1,35	27,77	14,72	29,25	0,95					
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	2,5	5,61	13,72	118,2	0,09	13,47	0,21	1,95	30,81	23,34	53,21	0,96	96				
	Жаркое по-домашнему из Напиток из плодов шиповника	240	26,34	31,14	23,8	481,3	0,26	66,62	0,15	3,52	44,12	59,08	311,81	3,7	258				
	Батон обогащенный	200	0,68	0,28	29,62	136,6	0,01	420	0,2		21,4	5,4	3,64	0,6	388				
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутрентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	21,92	1					
	Итого за Обед	745	33,67	40,89	95,82	902,16	0,44	513,29	0,56	7,37	132,4	109,89	433,01	7,41					
	Итого за день	1 445	47,93	53,59	228,21	1606,34	0,75	516,45	0,63	8,84	366,23	200,54	711,53	10,61					

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энерге- тическая Ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	5,98	6,31	34	217,43	0,13	2,55	0,06	0,64	127,22	36,81	153,9	0,81	175						
	Фрукты свежие	80	0,32	0,24	8,24	37,6	0,02	8	0,29	15,2	9,6	12,88	1,6	731							
	Чай с сахаром	200	0,2		15,39	62,33		0,2		11,33	5,75	8,32	0,82	430							
	Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	145,36	0,04	2,6	0,03	130,47	32,1	116,37	0,98	382							
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02			3,8	2,6	13,18	0,2								
Итого за Завтрак		700	11,87	10,23	93,08	515,12	0,21	13,35	0,09	0,93	288,02	86,86	304,65	4,41							
Обед	Огурец соленый (Весенне- летний период)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	6			13,8	8,4	14,46	0,36							
	Суп куриный с вермишелью, картофелем	200	3,22	3,27	16,65	109,17	0,1	26,58	0,22	0,36	20,53	21,33	60,86	1	100						
	Печень по-строгановски	90	14,71	12,2	3,28	185,01	0,01	0,82	0,02	2,55	10,25	2,31	0,53	0,13	295						
	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	0,09		0,04	1,16	29,21	11,29	45,65	1,06	309						
	Компот из смеси сухофруктов	200			23,95	95,76					9,93	2,1			402						
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	13,18	0,2							
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	21,92	1							
	Итого за Обед		745	27,1	21,11	101,07	707,53	0,28	33,4	0,28	4,62	92,02	52,78	156,6	3,75						
	Итого за день		1 445	38,97	31,34	194,15	1222,65	0,49	46,75	0,37	5,55	380,04	139,64	461,25	8,16						

Рацион: РАЦИОН 7-11 с 1.04.26

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200/15	11,28	9,6	49,39	330,25	0,12	0,42	0,08	1,63	160,9	18,7	148,85	1,52	331					
	Кондитерское изделие Чай с сахаром	60	1,68	1,98	46,38	212,4	0,02	0,2			9,6	6	21,84	0,9	430					
	Чай с молоком	200	0,2		15,39	62,33					11,33	5,75	8,32	0,82	430					
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,37	86,85	0,02	0,65	0,02		64,8	8	0,05	0,05	378					
	Батон обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04				7,6	5,2	26,36	0,4						
Итого за Завтрак		715	17,61	13,99	149,09	796,63	0,2	1,27	0,1	1,63	254,23	43,65	205,42	3,69						
Обед	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	0,1	0,23	8,4	12	15,6		76					
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	2,29	1,44	11,03	69,36	0,05	17,67	0,28	0,22	44,63	23,8	24,81	1,17						
	Плов из птицы	240	25,59	32,98	44,76	578,58	0,15	14,87	0,45	5,37	35,25	59,21	303,5	2,83	291					
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	206,96	0,01	10,4		0,25	14,62	4,92	4,52	0,88	342,1					
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	13,18	0,2						
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутрентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	21,92	1						
Итого за Обед		745	31,86	35,5	106,82	972,69	0,32	57,94	0,83	6,62	111,2	107,28	383,53	6,08						
Итого за день		1460	49,47	49,49	255,91	1769,32	0,52	59,21	0,93	8,25	365,43	150,93	588,95	9,77						

Рацион: РАЦИОН 7-11 с 1.04.26		Неделя: 2		День: вторник																
Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг						
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,84	6,07	38,36	232,1	0,07	2,51	0,05	0,28	123,61	35,77	153,36	0,54	184					
	Фрукты свежие	80	0,64	0,16	6	124	0,05	30,4	0,01	0,16	28	8,8	0,16	0,08	730					
	Чай с сахаром	200			14,97	59,85					7,05	1,5			376					
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,37	86,85	0,02	0,65	0,02		64,8	8	0,05	0,05	378					
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	13,18	0,2						
	Итого за Завтрак	700	9,43	8,06	86,98	555,2	0,16	33,56	0,08	0,44	227,26	56,67	166,75	0,87						
Обед	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	6			13,8	8,4	14,46	0,36						
	Суп картофельный с горохом	200	5,23	4,99	15,35	127,44	0,19	18,36	0,19	3,24	30,95	29,07	74,06	1,72	99					
	Тертые рыбные	50/50	6,53	5,67	6,82	104,62	0,06	1	0,01	2,35	31,19	22,61	79,79	0,68	239					
	Картофельное пюре	150	3,16	5,16	21,56	145,75	0,16	50,84	0,05	0,24	47,03	33,13	95,52	1,32	128					
	Компот из смеси сухофруктов	200			19,96	79,8					9,4	2			349					
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	13,18	0,2						
	Хлеб ржано-пшеничный обог.	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	21,92	1						
	Итого за Обед	755	18,56	16,68	85,59	568,8	0,49	76,2	0,25	6,38	140,67	102,56	298,93	5,28						
Итого за день	1 455	27,99	24,74	172,57	1 124	0,65	109,76	0,33	6,82	367,93	159,23	465,68	6,15							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200	7,08	8,75	34,62	246,22	0,2	2,46	0,07	1,12	130,47	45,12	174,97	1,25	189		
	Кондитерское изделие	60	1,68	1,98	46,38	212,4	0,02				9,6	6	21,84	0,9	376		
	Чай с сахаром	200			14,97	59,85					7,05	1,5			378		
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,37	86,85	0,02	0,65	0,02		64,8	8	0,05	0,05			
	Батон обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04				7,6	5,2	26,36	0,4			
	Итого за Завтрак	700	13,21	13,14	133,9	710,12	0,28	3,11	0,09	1,12	219,52	65,82	223,22	2,6			
Обед	Салат из свежкы, маслом растительным	60	0,99	3,06	7,8	62,67	0,01	13,2		1,35	27,77	14,72	29,25	0,95	87		
	Щи из свежей капусты со Голубцы ленивые со свинойной	200	2,24	5,41	5,93	84,58	0,04	54,94	0,27	1,82	53,09	18,09	40,64	0,91	87		
	Компот из свежих плодов	240	17,96	44,69	18,99	552,03	0,57	72,6		5,24	99	58,73	229,51	306			
	Батон обогащенный	200	0,16	0,16	27,87	206,96	0,01	10,4		0,25	14,62	4,92	4,52	0,88	394		
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	3,8	2,6	13,18	0,2			
	Итого за Обед	745	24,51	54,12	81,47	1009,63	0,7	151,14	0,27	9,21	202,78	103,81	339,02	3,94			
	Итого за день	1 445	37,72	67,26	215,37	1719,75	0,98	154,25	0,36	10,33	422,3	169,63	562,24	6,54			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецептуры		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг		Fe, мг	
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,87	5,91	35,02	219,94	0,09	2,38	0,05	1,13	124,38	20,94	118,94	0,53	184	
	Фрукты свежие	80	0,72	0,16	6,48	34,4	0,03	96	0,01	0,18	27,2	10,4	18,56	0,24	732	
	Чай с сахаром и лимонном	200	0,06	0,01	15,18	62,23		5,6			9,18	2,19	1,55	0,07	431	
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,37	86,85	0,02	0,65	0,02		64,8	8	0,05	0,05	378	
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	13,18	0,2		
Итого за Завтрак		700	10,6	7,91	84,33	455,82	0,16	104,63	0,08	1,31	229,36	44,13	152,28	1,09		
Обед	Отруец свежий (Весенне-летний период)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	0,01	0,06	13,8	8,4	25,2	0,6		
	Сул куриный с вермишелью, картофелем	200	3,22	3,27	16,65	109,17	0,1	26,58	0,22	0,36	20,53	21,33	60,86	1	100	
	Котлеты рубленые из мяса	50/40	8,35	10,25	6,89	153,09	0,06	1,4	0,03	1,54	11,95	14,03	93,56	1,39	294	
	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	0,09		0,04	1,16	29,21	11,29	45,65	1,06	309	
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	206,96	0,01	10,4		0,25	14,62	4,92	4,52	0,88	394	
	Батон обогащенный	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0,03				4,75	3,25	16,47	0,25		
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	21,92	1		
	Итого за Обед		750	21,28	19,47	111,65	800,51	0,36	44,38	0,3	3,92	99,36	67,97	268,18	6,18	
	Итого за день		1450	31,88	27,38	195,98	1256,33	0,52	149,01	0,38	5,23	328,72	112,1	420,46	7,27	

Рацион: РАЦИОН 7-11 с 1.04.26		Неделя: 2		День: пятница												
Прем пицца	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																
	Омлет натуральный	150	14,01	24	2,74	283,24	0,09	1,08	0,39	4,78	106,99	17,94	232,21	2,58	214,03	
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	305,8	0,03	28,6	0,01	0,69	17,6	8,8	12,43	2,42	338,01	
	Чай с сахаром	200	0,2		15,39	62,33		0,2			11,33	5,75	8,32	0,82	430	
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,37	86,85	0,02	0,65	0,02		64,8	8	0,05	0,05	378	
	Батон обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04				7,6	5,2	26,36	0,4		
	Итого за Завтрак	700	19,1	26,85	66,84	843,02	0,18	30,53	0,42	5,47	208,32	45,69	279,37	6,27		
Обед																
	Салат из квашеной капусты	60	0,97	3,06	4,96	52,67	0,01	30,6		1,27	25,44	8,68	18,94	0,35	40,01	
	Рассолыник Ленинградский со сметаной	200	2,5	5,61	13,72	118,2	0,09	13,47	0,21	1,95	30,81	23,34	53,21	0,96	96	
	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,91	23,33	11,78	289,26	0,26	6,44	0,08	3,74	18,29	19,06	77,86	1,22	283	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,1	6,5	41,15	259,16	0,31		0,04	4,9	25,92	145,53	219,65	5,09	181	
	Компот из изюма	200	0,46	0,1	37,11	151,96	0,03				26,97	10,73	25,9	0,6	401	
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	13,18	0,2		
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05			0,66	5,4	5,7	26,3	1,2		
	Итого за Обед	760	24,43	39,44	131,72	984,84	0,77	50,51	0,33	12,52	136,63	215,64	435,04	9,62		
	Итого за день	1460	43,53	66,29	198,56	1827,86	0,95	81,04	0,75	17,99	344,95	261,33	714,41	15,89		
	Итого за период	14535	410,71	433,68	2140,67	15180,68	6,7	2184,4	5,59	88,25	3983,91	1754,48	5697,4	92,17		
	Среднее значение за период		41,1	43,9	214,1	1518,1	0,7	218,4	0,6	8,8	398,4	175,4	569,7	9,2		

Составил _____ Семенова,

Утвердил _____

