

СОГЛАСОВАНО:

Директор



УТВЕРЖДАЮ:

начальник МБУ

«Комбинат детского питания»

И.В. Мотовилова И.В. Мотовилова



МЕНЮ

**Примерное двухнедельное
на период ЛОК с 01.06.2026 по 31.07.2026 без лактозы**

г. Верхняя Пышма

№ пепсн	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало-рии	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг				
							F	K	Ca	Mg	P	I	Se	Fe	A	D	B1	B2	C
	Почадедмнн:																		
	Завтрак																		
302	Каша пшеничная на воде	200	6,00	8,20	33,20	238,00	101,51	284,84	155,03	38,82	153,16	51,14	7,26	0,71	130,32	0,06	0,08	0,18	2,82
340	Омлет безмолочный паровой с	150	17,71	26,29	3,57	322,85	1,10	6,00	26,10	5,50	38,30	10,40	41,40	11,90	24,70	16,60	4,30	22,60	0,50
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00
686	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	40,00	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,01	0,10	0,12	1,60
	Фрукты (яблоко)	100	0,35	0,00	4,85	44,00	8,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,30	2,20	5,00	0,00	0,03	0,02	10,00
	Сумма калорий:	700	28,06	35,02	80,97	782,85	120,24	650,84	249,38	72,07	256,21	65,44	51,84	16,81	160,08	16,67	4,58	22,95	14,92
	Обед																		
19	Салат из свежих помидоров	60	0,54	4,26	2,34	51,00	12,00	174,00	8,40	12,00	15,60	1,20	0,24	0,54	79,80	0,00	0,04	0,02	15,00
139	Суп картофельный с бобовыми	200	6,00	4,80	17,68	140,00	26,98	338,61	26,54	27,66	76,34	15,56	1,98	1,41	121,01	0,00	0,14	0,05	4,01
454	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	13,41	19,08	12,42	376,30	1,71	17,10	2,70	7,20	26,10	6,21	1,44	16,20	2,97	0,90	11,70	9,90	3,51
516	Макароны отварные с маслом рас	150	5,10	9,15	34,20	244,50	11,92	53,80	105,83	7,19	40,70	20,77	0,06	0,74	18,36	0,09	0,06	7,52	0,00
65	Напиток "Здоровье"	200	0,00	0,00	52,04	208,00	4,70	125,01	65,07	4,65	6,12	1,01	0,16	1,01	1,58	0,00	0,01	0,01	3,12
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00
	Сумма калорий:	750	28,75	37,82	142,83	1137,8	66,94	790,52	220,79	73,95	218,61	46,65	6,76	21,9	223,72	0,99	12,02	17,53	25,64
	Вторник																		
	Завтрак																		
36/03	Рис припущенный с овощами	150	3,79	5,78	38,12	220,50	37,56	111,85	20,82	31,39	80,96	25,87	5,57	0,69	322,42	0,00	0,05	0,04	1,59
267	Морковная запеканка с маслом растительным	100	2,51	6,05	18,29	132,47	34,07	105,89	137,45	20,73	190,46	17,17	25,03	0,55	28,76	0,09	0,05	0,21	0,19
694	Какао без молока	200	4,70	5,00	31,80	187,00	38,25	220,33	167,68	34,32	130,28	11,70	2,29	1,09	17,25	0,00	0,04	0,16	0,68
тк	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,30	12,08	59,00	3,63	23,25	5,00	3,50	16,25	0,80	1,50	0,28	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00
тк	Фрукты (апельсин)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	25,50	295,50	51,00	19,50	34,50	3,00	0,75	0,45	12,00	0,00	0,06	0,05	90,00
	Сумма калорий:	625	13,45	17,73	114,99	669,47	139,01	756,82	381,95	109,44	452,45	58,54	35,14	3,06	380,43	0,09	0,23	0,47	92,46
	Обед																		
16	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	60,96	84,60	13,80	8,40	25,20	1,80	0,18	0,36	6,00	0,00	0,02	0,02	6,00
124	Щи из свежей капусты со смет мяс.	200	1,84	4,16	6,32	122,40	14,76	184,00	37,47	13,13	30,98	15,25	0,34	0,48	104,94	0,00	0,02	0,03	10,77
417	Гуляш из говядины 50/50	100	1,93	6,53	4,00	132,00	62,72	322,44	55,74	23,26	166,62	17,06	0,32	2,46	25,46	0,07	0,05	0,12	1,41
297	Греча рассыпчатая	150	3,60	6,00	36,80	219,10	16,06	219,36	46,61	120,16	180,99	22,28	3,52	4,05	19,19	0,00	0,22	0,12	0,00
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00
700	Напиток брусничный	200	0,10	0,00	24,90	97,00	0,00	15,11	67,05	1,22	2,78	0,00	0,00	0,09	0,96	0,00	0,00	0,00	1,20
	Сумма калорий:	760	11,63	20,87	97,60	728,88	164,13	907,51	232,92	181,42	460,32	58,29	7,24	9,44	156,55	0,07	0,38	0,32	19,38
	Среда																		
	Завтрак																		
311	Каша пшеничная без молока	200	4,40	9,20	15,40	208,00	101,51	284,84	155,03	38,82	153,16	51,14	7,26	0,71	130,32	0,06	0,08	0,18	2,82
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00
692	Кофейный напиток	200	2,36	1,60	27,52	134,00	20,00	183,98	148,32	30,67	106,79	9,00	1,76	1,06	13,29	0,00	0,03	0,13	0,52
тк	Фрукты (банан)	200	3,99	1,33	55,86	255,36	4,40	696,00	192,00	84,00	56,00	0,11	2,00	1,20	40,00	0,00	0,08	0,11	20,00
	Сумма калорий:	650	14,45	12,66	122,93	715,36	135,54	1246,82	507,6	168,74	369,7	62,15	13,9	4,97	183,61	0,06	0,26	0,45	23,34
	Обед																		
37	Салат из сырых овощей	60	2,04	3,36	2,10	47,40	9,96	145,02	22,82	9,32	26,59	10,42	1,64	0,48	30,51	0,10	0,02	0,04	17,29
140	Суп с макаронами с мясом	200	11,20	5,60	17,84	170,40	26,72	316,13	11,97	16,84	44,46	15,76	0,18	0,71	97,15	0,00	0,06	0,04	5,29
391	Шницель натуральный рыбный	100	17,40	11,80	1,80	188,00	493,86	315,55	51,14	43,87	189,48	121,59	13,57	1,04	295,32	0,46	0,08	0,14	0,94
520	Картофельное пюре (с маслом раст. без молока)	180	3,78	8,10	26,28	196,20	42,79	624,83	39,49	28,23	84,47	28,46	0,78	1,03	23,80	0,09	0,12	0,11	10,20
1	Манник	75	4,38	12,52	39,07	221,10	0,30	9,00	6,30	4,30	11,70	1,10	4,90	5,80	8,40	3,40	5,20	8,90	0,20
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00
тк	Сок фруктовый	200	0,60	0,40	23,20	100,00	0,00	300,00	40,00	18,00	24,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,04	0,02	4,00

							Минеральные вещества, мг								Витамины, мг				
№ рецепта	Первая посуда	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории	Ca	K	Na	Mg	P	I	Se	Fe	A	D	B1	B2	C
	Сумма калорий:	865	43,10	42,31	134,44	1941,10	583,26	1792,53	183,97	135,81	434,45	179,23	23,95	11,86	455,18	4,05	5,59	9,28	37,92
	Четверг																		
	Завтрак																		
302	Каша геркулесовая на воде без масла	200	4,80	10,00	21,40	198,00	28,05	237,33	131,91	78,00	175,38	49,89	3,63	2,34	23,93	0,05	0,15	0,18	0,50
337	Яйцо вареное	80	10,20	9,20	0,90	126,00	44,00	92,96	38,72	8,36	133,64	16,00	21,62	1,74	124,80	1,76	0,04	0,28	0,00
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00
686	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	40,00	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,01	0,10	0,12	1,60
тк	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	25,50	295,50	51,00	19,50	34,50	3,00	0,75	0,45	12,00	0,00	0,06	0,05	90,00
	Сумма калорий:	645	19,60	20,33	76,35	572,50	107,18	707,79	273,88	124,61	397,27	70,79	28,88	6,53	160,79	1,82	0,42	0,66	92,10
	Обед																		
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	9,96	145,02	22,82	9,32	26,59	10,42	1,64	0,48	30,51	0,10	0,02	0,04	17,29
132	Рассольник Ленинградский	200	4,89	3,70	14,30	111,85	28,28	334,95	21,08	19,71	51,39	17,17	0,75	0,71	103,94	0,00	0,06	0,05	5,54
489	Рагу из птицы 50/150	200	12,95	12,95	23,80	269,50	94,95	208,85	34,93	54,51	112,34	35,07	12,19	1,00	286,32	0,02	0,05	0,06	1,31
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00
631	Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	25,50	295,50	51,00	19,50	34,50	3,00	0,75	0,45	12,00	0,00	0,06	0,05	90,00
	Сумма калорий:	710	22,59	20,23	103,45	693,79	168,32	1066,32	142,08	118,29	278,57	67,56	18,21	4,64	432,77	0,12	0,26	0,23	114,14
	Пятница																		
	Завтрак																		
302	Каша манная на воде без масла	200	4,80	8,10	30,40	222,00	28,05	237,33	131,91	78,00	175,38	49,89	3,63	2,34	23,93	0,05	0,15	0,18	0,50
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	0,00	115,00	16,35	27,00	91,50	0,02	0,01	1,30	82,46	0,00	0,09	0,04	7,50
пшестр	Круассан с фруктовой начинкой	60	28,89	3,90	9,40	35,40	0,00	79,20	31,80	14,40	78,00	0,00	16,08	1,29	122,40	0,00	0,31	0,20	0,12
692	Кофейный напиток	200	2,36	1,60	27,52	134,00	20,00	183,98	148,32	30,67	106,79	9,00	1,76	1,06	13,29	0,00	0,03	0,13	0,52
тк	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	25,50	295,50	51,00	19,50	34,50	3,00	0,75	0,45	12,00	0,00	0,06	0,05	90,00
	Сумма калорий:	660	40,35	14,73	106,17	579,9	73,55	911,01	379,38	169,57	486,17	61,91	22,23	6,44	254,08	0,05	0,64	0,6	98,64
	Обед																		
22	Салат из св.помид. со сл.перцем	60	0,60	4,26	2,52	51,60	9,96	145,02	22,82	9,32	26,59	10,42	1,64	0,48	30,51	0,10	0,02	0,04	17,29
168	Суп-пюре из разных овощей без	200	2,80	4,64	10,32	94,40	14,76	184,00	37,47	13,13	30,98	15,25	0,34	0,48	104,94	0,00	0,02	0,03	10,77
498	Котлета рубленая из индейки	100	18,90	16,30	18,40	298,00	61,76	294,60	39,90	26,17	183,46	19,54	3,93	2,56	22,12	0,09	0,08	0,15	0,12
3603	Рис припущенный с овощами	150	3,79	5,78	38,12	220,50	37,56	111,85	20,82	31,39	80,96	25,87	5,57	0,69	322,42	0,00	0,05	0,04	1,59
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00
634	Компот из вишни	200	0,40	0,00	35,40	142,00	5,20	85,43	63,25	9,07	10,46	0,80	0,04	0,19	4,08	0,00	0,01	0,01	2,50
	Сумма калорий:	760	30,19	31,51	128,91	924,5	138,87	902,9	196,54	104,33	386,2	73,78	14,4	6,4	484,07	0,19	0,25	0,3	32,27
	Итого																		

ЛОК лето 2026г

№ рецепт	Вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеб. др.	Калории	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг			
							F	K	Ca	Mg	P	I	Se	Fe	A	D	B1	B2
	Понедельник																	
	Завтрак																	
302	Каша ячневая без молока	200	4,80	3,00	29,20	163,00	28,05	237,33	131,91	78,00	175,38	49,89	3,63	2,34	23,93	0,05	0,15	0,18
340	Омлет безмолочный паровой с	150	17,71	26,29	3,57	322,85	1,10	6,00	26,10	5,50	38,30	10,40	41,40	11,90	24,70	16,60	4,30	22,60
тк	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	12,08	59,00	0,00	61,25	8,75	11,75	39,50	0,00	7,73	0,98	0,00	0,00	0,04	0,02
686	Чай с лимоном	200	0,20	0,10	15,10	58,00	0,00	0,00	40,00	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,01	0,10	0,12
тк	Фрукты (яблоко)	100	0,35	0,00	4,85	44,00	8,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,30	2,20	5,00	0,00	0,03	0,02
	Сумма калорий:	675	24,91	29,69	64,80	646,85	37,15	582,58	222,76	107,75	264,18	62,29	53,06	17,42	53,69	16,66	4,62	22,94
	Обед																	
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	4,26	2,52	51,60	14,37	131,80	16,80	10,04	18,39	9,32	0,22	0,47	64,38	0,00	0,02	0,03
157	Солянка домашняя	200	12,48	10,16	4,00	152,00	24,96	159,94	22,78	12,82	68,30	15,47	0,22	1,03	24,27	0,06	0,02	0,06
461	Тефтели мясные 60/30	90	11,07	13,17	11,22	210,30	58,78	245,47	26,07	21,93	153,80	29,84	1,62	1,97	1,85	0,00	0,05	0,11
226	Овощи по-карпатски	150	2,40	12,00	24,00	210,00	35,09	417,53	54,25	26,98	63,67	27,55	0,49	0,87	309,86	0,01	0,08	0,08
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,60	129,00	0,00	285,20	90,50	18,27	25,40	0,00	0,00	0,58	69,96	0,00	0,01	0,03
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03
	Сумма калорий:	750	30,85	40,12	97,49	870,90	142,83	1321,94	222,65	105,29	383,31	84,08	5,43	6,92	470,32	0,07	0,25	0,34
	Вторник																	
	Завтрак																	
35-03	Каша "Дружба" на воде	200	7,20	5,18	44,56	254,00	28,05	237,33	131,91	78,00	175,38	49,89	3,63	2,34	23,93	0,05	0,15	0,18
267	Морковная запеканка с маслом	100	2,51	6,05	18,29	132,47	34,07	105,89	137,45	20,73	190,46	17,17	25,03	0,55	28,76	0,09	0,05	0,21
тк	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	12,08	59,00	0,00	61,25	8,75	11,75	39,50	0,00	7,73	0,98	0,00	0,00	0,04	0,02
692	Кофейный напиток	200	2,40	1,60	27,50	134,00	20,00	183,98	148,32	30,67	106,79	9,00	1,76	1,06	13,29	0,00	0,03	0,13
тк	Фрукты (груша)	150	0,60	60,00	14,70	70,50	8,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,30	2,20	5,00	0,00	0,03	0,02
	Сумма калорий:	675	14,56	73,13	117,13	649,97	90,12	866,45	442,43	150,15	523,13	78,06	38,45	7,13	70,98	0,14	0,36	0,56
	Обед																	
40	Салат "Витаминный"	60	0,72	1,98	7,02	49,20	9,96	145,02	22,82	9,32	26,59	10,42	1,64	0,48	30,51	0,10	0,02	0,04
134	Суп крестьянский с крупой	200	2,08	4,24	11,44	92,80	20,68	195,42	25,55	15,33	40,39	15,38	1,25	0,50	103,29	0,00	0,03	0,03
431	Печень по-строгановски	100	13,60	13,60	3,90	195,00	220,41	249,48	47,17	17,62	275,38	33,93	32,93	5,71	472,59	0,02	0,21	1,67
509	Булгур (каша рассыпчатая)	150	5,90	6,50	27,50	215,60	0,14	205,46	58,12	85,70	158,24	20,00	1,26	1,31	13,50	0,07	0,09	0,05
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126,00	0,00	285,20	90,50	18,27	25,40	0,00	0,00	0,58	69,96	0,00	0,01	0,03
инстр	Круассан с фруктовой начинкой	60	28,89	3,90	9,40	35,40	0,00	79,20	31,80	14,40	78,00	0,00	16,08	1,29	122,40	0,00	0,31	0,20
	Сумма калорий:	820	56,09	35,44	154,01	832,00	260,82	1241,78	288,21	175,89	657,75	81,63	56,04	11,87	812,25	0,19	0,74	2,05
	Среда																	
	Завтрак																	
302	Каша кукурузная на воде	200	4,60	8,00	39,40	252,00	20,00	171,00	117,00	23,00	118,00	49,89	7,78	1,08	34,60	0,05	0,07	0,14
1	Манник	75	4,38	12,52	39,07	221,10	0,30	9,00	6,30	4,30	11,70	1,10	4,90	5,80	8,40	3,40	5,20	8,90
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03
686	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	40,00	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,01	0,10	0,12
	Фрукты	100	0,35	0,00	4,85	44,00	8,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,30	2,20	5,00	0,00	0,03	0,02
	Сумма калорий:	625	13,33	21,05	122,67	695,10	37,93	540,00	191,55	55,05	194,45	54,89	15,86	11,08	48,06	3,46	5,47	9,21
	Обед																	
19	Салат из свежих помидоров	60	0,54	4,26	2,34	51,00	12,00	174,00	8,40	12,00	15,60	1,20	0,24	0,54	79,80	0,00	0,04	0,02
109	Борщ с мясом	200	5,60	7,52	13,92	120,80	22,62	264,62	33,68	19,22	42,63	17,16	0,39	0,87	134,66	0,00	0,03	0,04
171	Рыба тушеная в томате с овощами	100	15,10	4,90	10,30	145,00	366,49	345,76	36,10	35,27	166,57	53,10	31,54	0,86	325,25	0,01	0,14	0,12
259	Картофель запеченный	180	3,60	9,18	28,62	217,80	42,79	624,83	39,49	28,23	84,47	28,46	0,78	1,03	23,80	0,09	0,12	0,11
700	Напиток из черной смородины	200	0,10	0,00	24,90	97,00	9,38	110,14	59,05	12,01	9,22	0,62	0,43	0,60	32,04	0,00	0,01	0,02
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03

№ рецепт.	Вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг			
							Р	К	Са	Mg	P	I	Se	Fe	A	Д	B1	B2
	Сумма калорий:	790	28,64	26,39	104,23	749,60	462,91	1601,35	188,97	121,98	372,24	102,44	36,26	5,90	595,55	0,10	0,41	0,34
	Четверг																	
	Завтрак																	
311	Каша пшеница без молока	200	4,40	9,20	15,40	208,00	28,05	237,33	131,91	78,00	175,38	49,89	3,63	2,34	23,93	0,05	0,15	0,18
2	Бутерброд с джемом	60	1,80	4,65	31,50	177,00	4,35	54,30	270,00	20,30	169,50	0,96	6,15	0,63	78,00	0,29	0,04	0,14
1к	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03
694	Какао без молока	200	4,70	5,00	31,80	187,00	38,25	220,33	167,68	34,32	130,28	11,70	2,29	1,09	17,25	0,00	0,04	0,16
тк	Фрукты	100	0,35	0,00	4,85	44,00	8,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,30	2,20	5,00	0,00	0,03	0,02
	Сумма калорий:	510	14,60	19,38	102,85	690,00	80,28	593,96	581,84	147,87	528,91	64,45	14,95	6,06	119,18	0,34	0,30	0,51
	Обед																	
24	Салат "Полонинский"	60	2,04	3,36	2,10	47,40	9,62	97,14	14,00	8,22	31,24	10,92	2,31	0,62	24,41	0,17	0,03	0,06
181	Уха с перловой крупой	200	1,12	0,24	0,24	8,00	137,86	394,07	90,34	22,78	82,86	27,98	10,02	0,75	33,82	0,03	0,10	0,07
64	Колбаски витаминные	100	15,72	19,48	3,14	251,00	94,95	208,85	34,93	54,51	112,34	35,07	12,19	1,00	286,32	0,02	0,05	0,06
333	Макароны отварные	150	4,38	5,13	29,38	220,50	10,36	57,47	156,28	10,87	100,33	20,67	1,95	0,77	33,66	0,19	0,06	0,05
631	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	35,80	142,00	25,50	295,50	51,00	19,50	34,50	3,00	0,75	0,45	12,00	0,00	0,06	0,05
тв	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03
	Сумма калорий:	760	27,16	28,74	94,81	786,90	187,92	1135,03	358,80	131,13	415,02	99,54	30,10	5,59	390,21	0,41	0,37	0,32
	Пятица																	
	Завтрак																	
302	Каша рисовая без молока	200	3,00	8,00	31,60	218,00	28,05	237,33	131,91	78,00	175,38	49,89	3,63	2,34	23,93	0,05	0,15	0,18
337	Яйцо вареное	80	10,20	9,20	0,90	126,00	44,00	92,96	38,72	8,36	133,64	16,00	21,62	1,74	124,80	1,76	0,04	0,28
тк	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	12,08	59,00	0,00	61,25	8,75	11,75	39,50	0,00	7,73	0,98	0,00	0,00	0,04	0,02
692	Кофейный напиток	200	2,40	1,60	27,50	134,00	20,00	183,98	148,32	30,67	106,79	9,00	1,76	1,06	13,29	0,00	0,03	0,13
тк	Фрукты	100	0,35	0,00	4,85	44,00	8,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,30	2,20	5,00	0,00	0,03	0,02
	Сумма калорий:	605	17,80	19,10	76,93	581,00	100,05	853,52	343,70	137,78	466,31	76,89	35,04	8,32	167,02	1,81	0,29	0,63
	Обед																	
7	Салат "Здоровье"	60	0,74	5,99	5,50	79,20	12,66	247,73	40,39	15,18	30,31	10,73	0,26	0,55	122,25	0,00	0,03	0,04
173	Суп-пюре из птицы	200	8,00	4,65	8,61	112,00	54,60	139,80	52,60	18,00	122,60	5,80	1,00	1,40	400,00	0,10	0,04	0,12
436	Жаркое по-домашнему из мяса индейки	225	20,00	11,00	24,30	281,25	111,63	923,19	29,46	50,14	259,58	50,48	0,59	3,86	30,67	0,10	0,16	0,21
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,10	0,00	24,20	97,00	0,00	8,47	81,52	2,96	2,96	0,00	0,00	0,54	98,04	0,00	0,01	0,05
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03
	Сумма калорий:	735	32,54	22,17	86,76	687,45	188,52	1401,19	216,22	101,53	469,20	68,91	4,73	8,35	650,96	0,20	0,31	0,45
	Итого	6435	245,88	295,83	918,83	6499,77	1608,25	9543,84	2475,29	1086,55	3745,59	708,73	274,97	82,58	3259,04	23,04	12,76	36,84

Примечание-использован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах 2004г