СОГЛАСОВАНО
Заместитель начальника
отдела санитарного надзора
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
М.И. Сорокина
2023г.

Управление Роспотребнадзора по Ставропольскому краю
355008, г. Ставрополь, пер.Фадеева, 4

УТВЕРЖДЕНО
Директор
ИП Карпачев В.Б.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ КАРПАЧЕВ Валерий Борисович ИНН 263500742392 ОГРНИП 304263535400232 г.Ставрополь

По образовательным учреждениям г.Ставрополя МБОУ СОШ №2,3,4,6,7,8,9,10,11,12,16,19,20,26,28,30,32,34,37,41,42,44 МАОУ СОШ №5,24,17 ; ГБОУ СК лицей №14, МБОУ Кадетская школа, Центр образования

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 - 11 КЛАССОВ

на период с 01.09.2023г. по 29.11.2023г и со 02.04.2024г. по 31.05.2024

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	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3.5	4.5	0.0	54.5	0.01	0.00	0.05	0.10	0.00	0.00	5.50	132.00	75.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	15	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ" 72,5%	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2015
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5% и	220/20	6.0	7.2	52.0	296.3	0.06	0.57	14.58	0.34	0.08	0.11	33.48	62.00	103.05	0.53	174.59	9.30	34.48	7.28	174	2015
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0.1	0.0	15.9	63.7	0.00	1.12	0.08	0.00	0.00	0.00	2.89	12.52	1.34	0.04	10.60	0.01	0.55	0.02	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.2	0.4	47.7	211.2	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.03	27.00	14.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.01	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	58.7	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	14.10	8.70	45.00	1.17	70.50	1.32	7.20	1.65		
Итого за прием пищи:	**567**	**15,7**	**20,7**	**127,5**	**759,3**	0.24	1.69	14.76	2.85	0.08	0.17	82.97	106.21	293.89	3.88	348.19	13.43	42.22	8.95		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0.8	0.1	2.4	13.6	0.03	10.00	10.00	0.10	0.00	0.03	14.00	23.00	42.00	1.00	141.00	3.00	0.02	0.27	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4.8	5.4	16.1	131.7	0.16	3.87	150.97	4.08	0.00	0.05	34.48	45.87	90.86	1.73	371.89	91.49	22.25	2.23	102	2015
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	15.7	19.5	12.5	287.8	0.10	1.43	2.44	2.90	0.00	0.12	27.34	11.06	172.73	2.16	209.61	41.45	4.19	0.92	294	2015
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.0	8.8	17.6	165.2	0.06	39.67	51.82	1.42	0.11	0.07	34.02	97.00	68.12	1.35	576.67	69.64	20.27	0.15	321	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0.0	29.8	120.5	0.00	0.02	12.00	0.00	0.00	0.00	3.69	46.95	3.45	0.05	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2.5	0.3	26.6	126.7	0.07	0.00	0.00	0.99	0.00	0.02	16.20	8.40	40.50	1.20	55.50	1.68	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.0	0.4	11.9	58.7	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	14.10	8.70	45.00	1.17	70.50	1.32	7.20	1.65		
Итого за прием пищи:	**935**	**30,1**	**34,3**	**118,8**	**904,2**	0.47	54.97	227.23	10.35	0.11	0.32	143.82	242.98	462.65	8.66	1 426.38	208.58	53.93	5.22		
Всего за день:		**45,9**	**55,0**	**246,4**	**1 663,6**	0.71	56.66	241.99	13.20	0.19	0.49	226.79	349.19	756.54	12.54	1 774.58	222.00	96.15	14.17		

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	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	135/13	12.4	20.5	2.3	243.9	0.07	0.00	0.23	4.22	0.00	0.09	16.42	98.52	213.46	2.34	0.00	0.00	0.00	0.00	210	2015
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	0.02	7.00	0.19	0.00	0.00	0.05	15.00	41.00	37.00	0.70	315.00	0.00	0.00	0.00	Таблица стр.566	1994
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.9	2.1	16.7	97.9	0.04	0.52	13.20	0.00	0.00	0.09	16.99	53.61	48.06	0.32	136.82	7.92	14.08	1.41	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.2	0.4	47.7	211.2	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.03	27.00	14.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.01	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	58.7	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	14.10	8.70	45.00	1.17	70.50	1.32	7.20	1.65		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КОЛИБРОВАННОЕ)	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	338	2015
Итого за прием пищи:	**728**	**23,4**	**32,3**	**86,4**	**730,7**	0.30	7.52	13.62	6.53	0.00	0.20	89.51	108.61	411.02	6.54	614.82	12.04	21.29	3.06		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1.0	0.2	3.9	19.7	0.04	10.05	80.20	0.39	0.00	0.03	17.49	12.38	22.73	0.78	241.90	1.77	17.69	0.35	71	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.7	5.0	11.4	97.6	0.04	9.73	128.64	2.33	0.00	0.04	24.23	46.91	45.44	1.04	313.20	64.87	22.12	0.32	82	2015
РЫБА МИНТАЙ ПРИПУЩЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	100/10	18.0	16.9	3.8	239.3	0.10	0.24	34.20	4.61	0.37	0.10	58.64	51.78	259.16	0.97	427.04	228.88	666.55	15.47	227	2015
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	180	3.3	5.7	25.9	167.9	0.15	14.40	3.29	0.32	0.09	0.09	36.02	15.39	91.38	1.45	949.54	7.92	42.77	0.39	125	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	0.01	200.00	0.16	0.00	0.00	0.00	3.00	13.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	388	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.2	0.4	47.7	211.2	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.03	27.00	14.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.01	0.00		

Всего за день:		55,6	61,5	222,9	1 667,2	0,65	241,94	260,11	16,93	0,46	0,53	279,38	276,57	975,24	15,73	2 656,50	320,47	782,42	22,35		

2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,8	0,1	2,4	13,6	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	200/35/10	7,9	10,4	25,7	228,5	0,07	0,05	51,78	0,93	0,29	0,05	12,22	81,41	73,97	1,00	62,06	113,20	0,20	1,94	204	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,1	16,7	97,8	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,09	16,99	53,61	48,06	0,32	136,82	7,92	14,08	1,41	379	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	58,7	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	**625**	**21,6**	**26,2**	**106,1**	**745,8**	0,32	10,57	75,08	3,54	0,29	0,24	89,81	63,68	353,53	5,65	502,89	128,24	21,50	5,28		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,8	0,1	2,4	13,6	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	250	2,3	2,8	18,6	108,7	0,08	6,80	121,35	1,25	0,00	0,04	26,11	26,38	62,41	0,88	393,72	92,13	28,59	1,41	101	2015
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	100/60	15,1	15,6	16,3	260,0	0,08	0,00	0,05	0,56	0,09	0,08	25,28	5,30	103,96	2,98	249,80	4,68	32,73	0,00	268/331	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	8,3	48,4	300,8	0,25	0,00	0,04	0,69	0,00	0,00	182,84	22,08	242,88	5,52	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	29,8	120,5	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	18,8	97,8	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	**890**	**36,3**	**27,9**	**182,5**	**1 119,1**	0,64	16,82	143,44	5,35	0,09	0,24	282,42	156,21	598,79	14,38	995,72	104,81	73,35	4,43		
Всего за день:		**57,8**	**54,0**	**288,6**	**1 865,0**	0,96	27,19	218,51	8,89	0,38	0,48	372,23	219,89	950,33	20,03	1 498,61	233,05	94,85	9,70		

3

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	220/80	11,6	11,0	17,2	209,8	0,10	2,62	974,88	2,16	0,04	0,22	56,52	230,58	241,32	0,78	418,82	11,18	41,22	4,33	224	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	58,7	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
Итого за прием пищи:	**590**	**20,9**	**22,6**	**103,1**	**695,2**	0,30	3,62	974,96	4,57	0,04	0,28	111,62	375,28	445,82	4,95	581,82	15,31	48,43	5,98		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1,0	0,2	3,5	19,7	0,04	10,05	80,20	0,39	0,00	0,03	17,49	12,38	22,73	0,78	241,90	1,77	17,69	0,35	71	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,8	4,1	7,6	80,0	0,06	22,00	0,20	0,20	0,00	0,00	21,00	35,00	47,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	88	2015
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100/300	19,2	21,0	15,4	327,0	0,09	2,43	78,47	0,43	0,06	0,14	31,33	20,42	200,24	1,92	246,87	6,63	12,55	2,68	291	2015
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,2	0,2	26,7	108,5	0,01	1,60	1,20	0,25	0,00	0,01	4,81	13,67	3,83	0,76	93,52	0,70	2,53	0,09	344	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,0	0,4	11,9	58,7	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
Итого за прием пищи:	**1050**	**29,4**	**26,3**	**114,2**	**811,6**	0,37	36,08	160,07	3,58	0,06	0,24	115,73	104,17	386,30	7,43	745,09	13,22	39,98	4,78		
Всего за день:		**50,3**	**48,8**	**217,4**	**1 506,7**	0,67	39,70	1 135,04	8,15	0,10	0,52	227,35	479,45	832,12	12,38	1 326,91	28,53	88,41	10,76		

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,4	13,6	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100/280	29,7	33,4	17,7	490,2	0,24	13,26	269,80	4,88	0,00	0,26	59,77	46,58	311,74	3,10	895,75	71,81	37,13	0,35	289	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	29,8	120,5	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	7,00	10,00	32,50	0,55	46,50	1,60	7,25	3,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	58,7	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КОЛИБРОВАННОЕ)	200																				
Итого за прием пищи:	**1030**	**36,7**	**34,2**	**86,4**	**800,2**	0,38	23,27	311,80	6,62	0,00	0,33	98,55	137,23	434,68	5,87	1 154,95	77,73	51,60	5,27		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1,0	0,2	3,5	19,7	0,04	10,05	80,20	0,39	0,00	0,03	17,49	12,38	22,73	0,78	241,90	1,77	17,69	0,35	71	2015

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,4	5,1	13,0	117,0	0,05	0,95	0,00	0,00	0,00	0,02	15,22	22,00	54,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2015
ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	100/5	14,4	15,5	8,5	225,3	0,06	0,04	1,20	0,67	0,52	0,14	16,01	5,92	98,84	2,38	222,52	8,69	29,25	0,12	274	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,5	24,4	169,2	0,17	6,00	0,05	0,24	0,00	0,00	34,80	56,40	102,00	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	128	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	3,00	13,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	**935**	**29,8**	**28,5**	**142,8**	**949,7**	0,53	217,04	81,60	4,25	0,52	0,27	137,01	138,20	423,08	10,14	674,42	15,48	58,95	3,23		
Всего за день:		**66,5**	**62,8**	**229,2**	**1 750,0**	0,91	240,31	393,40	10,87	0,52	0,60	235,57	275,44	857,76	16,00	1 829,37	93,19	110,55	8,50		

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	220/20	6,6	7,9	27,9	208,9	0,17	0,26	6,58	1,63	0,08	0,08	59,62	3,77	153,15	1,53	190,34	6,40	23,72	11,50	175	2015
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,1	14,7	59,9	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,83	7,73	9,66	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	7,00	10,00	32,50	0,55	46,50	1,60	7,25	3,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	58,7	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КОЛИБРОВАННОЕ)	200	0,7	0,7	14,7	73,0	0,00	17,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	23,20	19,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2015
Итого за прием пищи:	**752**	**18,3**	**21,5**	**79,1**	**574,2**	0,26	3,15	6,68	3,47	0,08	0,12	91,05	155,66	317,32	4,37	307,34	9,32	38,17	16,15		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,4	13,6	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,8	4,3	9,9	84,7	0,06	9,00	121,30	0,35	0,06	0,04	20,89	27,75	45,88	0,70	325,89	3,43	20,28	0,16	99	2015
ТЕФТЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	100/60	12,6	12,2	12,8	206,3	0,08	0,80	0,03	0,49	0,08	0,08	16,19	7,42	71,66	2,06	220,13	4,64	34,08	0,32	278/331	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	8,3	48,5	301,8	0,25	0,00	0,04	0,69	0,00	0,00	183,37	22,15	243,67	5,54	0,00	0,00	0,00	0,00	171	2015
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,2	0,2	28,7	108,5	0,01	1,60	1,20	0,25	0,00	0,01	4,81	13,67	3,83	0,76	93,52	0,70	2,53	0,09	344	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	**1000**	**33,1**	**26,1**	**167,3**	**1 938,4**	0,61	21,40	132,57	4,63	0,13	0,23	289,77	122,49	549,52	14,01	990,53	16,77	68,91	3,59		
Всего за день:		**49,4**	**47,6**	**246,5**	**1 604,6**	0,89	24,55	139,24	8,10	0,21	0,34	360,82	278,16	866,84	18,38	1 297,87	26,10	107,08	19,74		

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	220/80	18,8	20,3	98,1	647,5	0,10	0,40	32,65	0,94	0,39	0,34	65,70	204,51	303,80	1,49	363,69	38,66	55,87	16,75	168	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,2	0,4	47,7	211,2	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	58,7	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
Итого за прием пищи:	**580**	**27,8**	**23,6**	**182,5**	**1 051,3**	0,31	1,40	32,66	3,25	0,39	0,40	120,80	348,21	506,30	5,66	526,69	42,78	63,08	18,40		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1,0	0,2	3,5	19,7	0,04	10,05	80,20	0,39	0,00	0,03	17,49	12,38	22,73	0,78	241,90	1,77	17,69	0,35	71	2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,1	5,2	14,9	114,7	0,08	6,70	121,80	2,43	0,00	0,05	24,33	23,49	62,44	0,85	402,70	3,87	23,40	1,68	96	2015
РЫБА (МИНТАЙ) ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/10	13,0	10,6	11,0	191,2	0,09	0,42	8,08	0,99	0,92	0,11	31,40	6,77	181,86	1,33	267,57	97,78	359,32	12,34	227	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,5	24,4	169,2	0,17	6,00	0,05	0,24	0,00	0,00	34,80	56,40	102,00	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	312	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	3,00	13,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	**940**	**28,1**	**23,8**	**147,1**	**913,3**	0,59	223,17	210,27	6,81	0,92	0,27	161,53	140,54	514,53	9,23	1 122,17	108,42	412,42	17,13		
Всего за день:		**55,9**	**47,4**	**329,6**	**1 964,6**	0,90	224,56	242,93	10,08	1,31	0,66	282,33	488,74	1 020,83	14,89	1 648,86	151,20	475,50	35,53		

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	220/20	6,6	7,2	52,0	296,3	0,06	0,57	14,58	0,34	0,08	0,11	33,48	82,00	103,05	0,53	174,59	9,30	34,46	7,28	174	2015
[illegible] НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,1	16,7	97,9	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,09	16,99	53,61	48,06	0,32	136,82	7,92	14,08	1,41	379	2015
[illegible] ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,2	0,4	47,7	211,2	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	58,7	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
Итого за прием пищи:	**645**	**18,6**	**22,8**	**128,4**	**793,5**	**0,28**	**1,09**	**27,87**	**2,85**	**0,08**	**0,25**	**97,07**	**40,08**	**340,80**	**4,17**	**474,41**	**21,34**	**55,74**	**10,34**		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,5	0,1	1,5	8,1	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,16	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,8	5,4	16,1	131,7	0,16	3,87	150,97	4,08	0,00	0,05	34,48	45,87	90,88	1,73	371,89	91,49	22,25	2,23	102	2015
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%*	100/10	15,7	19,5	12,5	287,8	0,10	1,43	2,44	2,90	0,00	0,12	27,34	11,08	172,73	2,16	209,81	41,45	4,19	0,92	295	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	0,8	41,7	200,0	0,10	0,00	0,00	1,28	0,00	0,02	10,10	17,42	54,24	1,27	75,16	64,26	0,01	0,01	203	2015
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,2	0,1	27,8	115,0	0,02	2,00	1,00	0,20	0,00	0,00	4,00	8,00	6,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	344	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,8	19,8	97,8	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	**900**	**35,2**	**26,8**	**168,5**	**1 058,2**	**0,60**	**13,29**	**160,41**	**11,27**	**0,00**	**0,29**	**134,82**	**124,66**	**491,53**	**10,30**	**951,26**	**204,01**	**38,47**	**6,08**		
Всего за день:		**53,9**	**49,7**	**296,9**	**1 851,7**	**0,88**	**14,38**	**188,28**	**14,12**	**0,08**	**0,55**	**231,89**	**164,74**	**832,14**	**14,47**	**1 425,67**	**225,38**	**94,21**	**16,42**		

8

9 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	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,4	13,6	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	100/60	8,8	7,7	13,3	154,3	0,04	11,12	1,11	0,45	0,11	0,07	22,38	28,41	73,89	1,59	279,47	5,00	29,08	1,78	287/331	2015
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,9	6,5	46,0	273,2	0,15	0,00	0,04	1,38	0,00	0,00	41,40	33,12	178,02	2,76	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	29,8	120,5	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,2	0,4	47,7	211,2	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	58,7	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КОЛИБРОВАННОЕ)	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2015
Итого за прием пищи:	**920**	**23,9**	**15,1**	**151,1**	**831,4**	**0,39**	**21,14**	**23,15**	**4,24**	**0,11**	**0,16**	**122,56**	**158,18**	**409,95**	**8,57**	**584,67**	**12,12**	**36,30**	**3,68**		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1,0	0,2	3,5	19,7	0,04	10,05	80,20	0,39	0,00	0,03	17,49	12,38	22,73	0,78	241,90	1,77	17,69	0,35	71	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	4,0	6,3	11,7	111,3	0,04	9,75	135,08	2,33	0,00	0,04	24,92	42,34	47,87	1,06	322,83	65,66	23,32	0,35	82	2015
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100/300	10,2	7,8	7,7	141,9	0,07	11,97	0,23	0,68	0,00	0,00	19,85	25,65	103,17	1,14	0,00	0,00	0,00	0,00	292	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	3,00	13,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	**1060**	**23,5**	**15,6**	**116,3**	**691,5**	**0,37**	**231,77**	**215,65**	**6,15**	**0,00**	**0,16**	**115,86**	**121,87**	**319,28**	**7,93**	**774,73**	**72,43**	**53,01**	**3,46**		
Всего за день:		**47,5**	**30,7**	**267,4**	**1 522,9**	**0,76**	**252,91**	**238,80**	**10,39**	**0,11**	**0,32**	**238,43**	**278,05**	**729,23**	**16,51**	**1 359,40**	**84,54**	**89,31**	**7,14**		

9

10 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	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1,0	0,2	3,5	19,7	0,04	10,05	80,20	0,39	0,00	0,03	17,49	12,38	22,73	0,78	241,90	1,77	17,69	0,35	71	2015
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	100/50	12,8	7,3	10,4	148,0	0,07	1,74	111,25	2,04	0,42	0,06	28,85	10,59	136,68	1,20	211,92	69,07	236,40	8,36	234/331	2015
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	180	3,3	5,7	25,9	167,9	0,15	14,40	3,29	0,32	0,09	0,08	36,02	15,39	91,38	1,45	849,54	7,92	42,77	0,39	125	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	3,00	13,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,2	0,4	47,7	211,2	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	58,7	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
Итого за прием пищи:	**710**	**24,0**	**14,4**	**123,8**	**706,5**	**0,45**	**226,19**	**194,90**	**5,06**	**0,51**	**0,24**	**126,45**	**52,89**	**386,30**	**7,61**	**1 466,36**	**82,88**	**304,07**	**10,76**		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,5	0,1	1,5	8,1	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,16	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,6	5,0	20,0	139,3	0,08	4,60	120,93	1,33	0,14	0,06	19,97	26,42	59,11	0,86	293,61	21,75	21,92	1,04	108	2015
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/10	15,1	15,6	16,3	260,0	0,08	0,00	0,05	0,56	0,09	0,08	25,28	5,30	103,56	2,98	249,80	4,68	32,73	0,00	268	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	8,3	46,4	300,6	0,25	0,00	0,04	0,69	0,00	0,00	162,84	22,08	242,88	5,52	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	29,8	120,5	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	**900**	**37,4**	**30,0**	**182,9**	**1 144,2**	**0,63**	**10,62**	**139,02**	**5,38**	**0,24**	**0,24**	**270,68**	**145,05**	**576,70**	**13,97**	**839,21**	**33,23**	**66,67**	**3,95**		
Всего за день:		**61,4**	**44,4**	**306,7**	**1 858,7**	**1,07**	**236,80**	**333,92**	**10,45**	**0,75**	**0,48**	**397,13**	**197,94**	**943,00**	**21,57**	**2 305,57**	**116,11**	**370,74**	**14,71**		

10

ИПКарпачев В.Б.

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	544,0	501,8	2 651,3	17 247,0	8,59	1 359,02	3 392,21	111,16	4,11	4,97	2 851,92	3 008,16	8 764,01	162,51	17 123,32	1 500,55	2 309,21	159,01
Среднее значение за период	54,4	50,2	265,1	1 724,7	0,86	135,90	339,22	11,12	0,41	0,50	285,19	300,82	876,40	16,25	1 712,33	150,06	230,92	15,90
Среднее значение за день	5,5	5,0	26,5	17,24	0,086	13,59	33,92	1,12	0,041	0,005	28,52	30,08	87,64	1,62	171,23	15,006	23,09	1,59

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
5-11 класс	725	959

Технолог Е. Федорук Федорук Е. Б