



ИП Р. А. Платова

" 2025 г.

СОГЛАСОВАНО



Примерное 10-дневное циклическое меню для учащихся льготной категории 7-11 лет
в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления
муниципального образования Ленинского района Республики Крым: сезон весна 2025 год
(завтраки, обеды)

Ленинский район 2025 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Осень Ленинский р-н школы 2025 12 летДень: понедельник

Сезон: 01.01-12 31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с сахаром	250	10,8	7,4	60	351	0,3	1,55	23,8	1	181,5	314,9	85,7	2,5		
377	Чай с лимоном	200	1	0,2	13,9	62,37		2,97			47,1	38,5	20,6	3,8		
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,4	0,6	18	91,2	0,1			0,8	13,6	79,6	22	1,3		
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	0,1	0,01			10,2		14,6	1		
338	Плоды или ягоды свежие	75	0,3	0,3	7,4	35,25		7,5		0,2	12	8,3	6,8	1,7		
Итого за Завтрак							0,5	12,03	23,8	2	264,4	441,3	149,7	10,3		
Обед																
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	5,1	9	89,74		38,51		2,4	48	27,2	14,4	0,6		
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,7	6,4	19,5	160,3	0,2	13,15	5	2,5	53,5	142,9	39,1	1,9		
294	Котлеты рубленые из птицы или кролика	100	10,1	14,6	13,1	225,3	0,1	0,26	8,9	2,4	42,3	41,4	8,7	0,5		
0 09	Каша пшеничная рассыпчатая	180	11,5	0,7	50,4	241,56	0,1		7,2	4,3	186,6	181,4	36,4	1,5		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,1	30,2	126,7		0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7		
115	Гренки из пшеничного хлеба	50	6	0,6	38,7	185,06	0,1			0,9	15,8	51,2	11	0,9		
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	1,8	0,3	13,3	63	0,1	0,01			7,6		11	0,7		
Итого за Обед							0,6	52,73	21,1	13,6	386,4	473,3	141,6	6,8		
Итого за день							1,1	64,76	44,9	15,6	650,8	914,6	291,3	17,1		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Осень Ленинский р-н школы 2025 12 летДень: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
204	Макароны отварные с сыром	160	10,8	12,7	27,3	267,52	0,1	0,18	92,2	0,9		236,2	161,7	16,3	1	
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,8	0,1	70,9			45	0,1		1,8	2,6			
376	Чай с сахаром	200	0,9	0,2	14,1	62,19			0,47			46	38,3	20,5	3,9	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	65	3,8	0,6	28,9	136,5	0,1	0,02				16,5		23,7	1,6	
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,4	0,6	18	91,2	0,1					0,8	13,6	79,6	22	1,3
338	Плоды или ягоды свежие	75	0,3	0,3	7,4	35,25			7,5			0,2	12	8,3	6,8	1,7
Итого за Завтрак			19,3	22,2	95,8	663,56	0,3	8,17	137,2	2		326,1	290,5	89,3	9,5	
Обед																
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,1	17,5				0,7	14	26	20	0,9
99	Суп из овощей	250	2	6	11,3	108,03	0,1	22,03	5	2,4		33,1	55,9	22,7	0,9	
492	Котлеты (биточки) рыбные	100	11,5	9,8	14,9	184,1	0,1	1,95	26,7	2,8		34,6	139,6	22,6	0,9	
0.03	Каша рисовая вязкая	180	7,1	5,1	36,5	221,76	0,1	1,93	29,5	0,2		186,9	194,2	41,1	0,6	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,1	30,2	126,7		0,8				1,1	32,6	29,2	21	0,7
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	60	5,2	0,8	27,1	136,8	0,1					1,3	20,4	119,4	33	1,9
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	0,1	0,01				10,2		14,6	1	
Итого за Обед			30,2	22,4	141,6	883,39	0,6	44,22	61,2	8,5		331,8	564,3	175	6,9	
Итого за день			49,5	44,6	237,4	1546,95	0,9	52,39	198,4	10,5		657,9	854,8	264,3	16,4	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Осень Ленинский р-н школы 2025 12 лет День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 1

№ ре- с	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
6 001	Запеканка из творога	160	25,2	16,7	26,7	371,68	0,1	0,34	0,1	0,6	206,9	294,4	34,3	1
	Сметана (массовая доля жира не более 15%)	30	0,8	4,5	1,1	48,6		0,12	30	0,1	26,4	18,3	2,7	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,9	0,2	14,1	62,19		0,47			46	38,3	20,5	3,9
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	45	3,9	0,6	20,3	102,6	0,1			0,9	15,3	89,6	24,8	1,4
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	0,1	0,01			10,2		14,6	1
338	Плоды или ягоды свежие	75	0,3	0,3	7,4	35,25		7,5		0,2	12	8,3	6,8	1,7
Итого за Завтрак			33,4	22,7	87,4	704,32	0,3	8,44	30,1	1,8	316,8	448,9	103,7	9,1
Обед														
67	Винегрет овощной	100	13,9	100,2	65,5	1220	0,4	117,32		46,2	414,6	385,3	201,2	8,6
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3,7	21	130	0,1	17,28	5	2,8	26,4	68,2	25,3	1,1
255	Печень по-строгановски	100	13,3	11,2	3,5	185	0,2	8,45	5782	3,4	33,2	239,3	17,5	5
0 01	Каша гречневая рассыпчатая.	180	9,5	2,5	42,8	230,99	0,3			0,6	21,6	224,9	150,4	5,1
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,1	20		0,8	14	64	24	1,4
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,4	0,6	18	91,2	0,1			0,8	13,6	79,6	22	1,3
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	0,1	0,01			10,2		14,6	1
Итого за Обед			47,4	118,8	174,4	1977,19	1,3	163,06	5787	54,6	533,6	1081,3	455	23,5
Итого за день			80,8	141,5	261,8	2681,51	1,6	171,5	5817,1	56,4	850,4	1510,2	558,7	32,6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Осень Ленинский р-н школы 2025 12 лет День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
0.01	Каша гречневая вязкая	350	13,7	8,5	45,1	312,5	0,4	2,6	40	0,5		261,7	368,1	153,6	4,5	
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,8	0,1	70,9			45	0,1		1,8	2,6			
15	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9		38,4		0,07	26			88	50	3,5	0,1	
376	Чай с сахаром	200	0,9	0,2	14,1	62,19		0,47				46	38,3	20,5	3,9	
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,4	0,6	18	91,2	0,1			0,8		13,6	79,6	22	1,3	
338	Плоды или ягоды свежие	75	0,3	0,3	7,4	35,25		7,5		0,2		12	8,3	6,8	1,7	
Итого за Завтрак			20,7	20,3	84,7	608,44	0,5	10,64	111	1,6		423,1	546,9	206,4	11,5	
Обед																
	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4		4,2	91,8	1,9						
96	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,2	17,2	134,33	0,1	17,53	5	2,4		28,3	76,4	27,1	1	
297	Фрикадельки из кур или бройлеров цыплят	100	12,5	20,9	8,2	271,07		0,25	44,9	1,1		28,5	29,8	4,8	0,2	
0.03	Каша рисовая вязкая	180	7,1	5,1	36,5	221,76	0,1	1,93	29,5	0,2		186,9	194,2	41,1	0,6	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,1	30,2	126,7		0,8		1,1		32,6	29,2	21	0,7	
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,4	0,6	18	91,2	0,1			0,8		13,6	79,6	22	1,3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	0,1	0,01				10,2		14,6	1	
Итого за Обед			29,8	38,6	132,5	1000,46	0,4	24,72	171,2	7,5		300,1	409,2	130,6	4,8	
Итого за день			50,5	58,9	217,2	1608,9	0,9	35,36	282,2	9,1		723,2	956,1	337	16,3	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Осень Ленинский р-н школы 2025 12 летДень: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 2

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			вещества (г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
0,08	Каша манная жидкая	250	10,4	7,4	37,5	260,08	0,2	2,85	44	0,6	280,9	232,6	38,3	0,7		
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1					8,7	27	6	0,6		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,4	28,2	156,66		1,3	20		120,6	90	14	0,2		
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	50	4,3	0,7	22,6	114	0,1			1,1	17	99,5	27,5	1,6		
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	0,1	0,01			10,2		14,6	1		
Итого за Завтрак			22,5	14,8	128,4	739,84	0,4	4,16	64	1,7	437,4	449,1	100,4	4,1		
Обед																
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	5,1	9	89,74		38,51		2,4	48	27,2	14,4	0,6		
101,01	Суп картофельный с крупой гречневой	250	3,2	3,9	19,7	127	0,2	17,28	5	1,4	26,5	89,3	43,7	1,6		
291	Плов из птицы или кролика	280	23,7	14,7	50	427,47	0,1	8,44	27,6	0,7	64,9	245,5	75,7	2,8		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,1	30,2	126,7		0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7		
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,4	0,6	18	91,2	0,1			0,8	13,6	79,6	22	1,3		
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	0,1	0,01			10,2		14,6	1		
Итого за Обед			35,2	24,8	144,7	946,11	0,5	65,04	32,6	6,4	195,8	470,8	191,4	8		
Итого за день			57,7	39,6	273,1	1685,95	0,9	69,2	96,6	8,1	633,2	919,9	291,8	12,1		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Осень Ленинский р-н школы 2025 12 летДень: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		B1	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
6 001	Запеканка из творога	150	23,7	15,6	25	348,45	0,1	0,32	0,1	0,5		194	276	32,1		0,9
13 013	Повидло	30	0,2	0,1	19,7	84,6		0,09		0,1		7,2	29,7	6		0,5
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1						8,7	27	6		0,6
377	Чай с лимоном	200	1	0,2	13,9	62,37		2,97				47,1	38,5	20,6		3,8
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,4	0,6	18	91,2	0,1			0,8		13,6	79,6	22		1,3
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	0,1	0,01				10,2		14,6		1
338	Фрукты или ягоды свежие	75	0,3	0,3	7,4	35,25		7,5		0,2		12	8,3	6,8		1,7
Итого за Завтрак			33,2	20,1	124,1	830,97	0,3	10,89	0,1	1,6		292,8	459,1	108,1		9,8
Обед																
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	16,5	41,2	72,9	729	0,5	68,6		18,8		283,3	416,1	183,9		13,1
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,7	6,4	19,5	160,3	0,2	13,15	5	2,5		53,5	142,9	39,1		1,9
294	Котлеты рубленые из птицы или кролика	100	10,1	14,6	13,1	225,3	0,1	0,26	8,9	2,4		42,3	41,4	8,7		0,5
312	Пюре картофельное.	180	3,9	6,4	26,4	179,37	0,2	31,14	33,8	0,2		48,9	115,2	39,2		1,4
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,1	30,2	126,7		0,8		1,1		32,6	29,2	21		0,7
115	Гренки из пшеничного хлеба	40	4,8	0,5	31	148,05	0,1			0,7		12,6	41	8,8		0,7
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	0,1	0,01				10,2		14,6		1
Итого за Обед			44,3	69,6	210,9	1652,72	1,2	113,96	47,7	25,7		483,4	785,8	315,3		19,3
Итого за День			77,5	89,7	335	2483,69	1,5	124,85	47,8	27,3		776,2	1244,9	423,4		29,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Осень Ленинский р-н школы 2025 12 летДень: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	13,2		10,5		0,4		8,4	15,6	12	0,5	
211	Омлет с сыром	190	24,7	37,1	3,4	447,86	0,1	0,79	469	1		384	489,3	34,5	3,5	
376	Чай с сахаром	200	0,9	0,2	14,1	62,19		0,47				46	38,3	20,5	3,9	
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	60	5,2	0,8	27,1	136,8	0,1			1,3		20,4	119,4	33	1,9	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	50	2,9	0,5	22,2	105	0,1	0,02				12,7		18,3	1,2	
Итого за Завтрак			34,4	38,7	69,1	765,05	0,3	11,78	469	2,7		471,5	662,6	118,3	11	
Обед																
67	Винегрет овощной	100	13,9	100,2	65,5	1220	0,4	117,32		46,2		414,6	385,3	201,2	8,6	
108	Суп картофельный с клецками	250	1,4	3,5	9,9	76,95	0,1	12,28	5	1,2		22	45	17,9	0,7	
255	Печень по-строгановски	100	13,3	11,2	3,5	185	0,2	8,45	5782	3,4		33,2	239,3	17,5	5	
0,09	Каша пшеничная рассыпчатая	180	11,5	0,7	50,4	241,56	0,1		7,2	4,3		186,6	181,4	36,4	1,5	
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,1	20		0,8		14	64	24	1,4	
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,4	0,6	18	91,2	0,1			0,8		13,6	79,6	22	1,3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	0,1	0,01				10,2		14,6	1	
Итого за Обед			47,8	116,8	170,9	1934,71	1,1	158,06	5794,2	56,7		694,2	994,6	333,6	19,5	
Итого за день			82,2	155,5	240	2699,76	1,4	169,84	5263,2	59,4		1165,7	1657,2	451,9	30,5	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Рацион: Осень Ленинский р-н школы 2025 12 летДень: четверг

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
177	Каша овсяная с изюмом	250	12,4	18,8	47,3	409,38	0,3	2,07	114,6	1		234,1	346,6	82,7	2,5	
	Кондитерское изделие	30	2,2	2,8	21,9	122,1						7,8	25,2	9	0,4	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,4	28,2	156,66		1,3	20			120,6	90	14	0,2	
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,4	0,6	18	91,2	0,1			0,8		13,6	79,6	22	1,3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	0,1	0,01				10,2		14,6	1	
Итого за Завтрак			23,5	26	133,2	863,34	0,5	3,38	134,6	1,8		386,3	541,4	142,3	5,4	
Обед																
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	5,1	9	89,74		38,51		2,4		48	27,2	14,4	0,6	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	6	13,9	118,2	0,1	20,15	5	2,4		45,5	55,8	24,7	1,2	
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,2	5,4	4,3	106,55	0,1	3,44	6,1	2,9		25,1	145,2	27,3	0,5	
312	Пюре картофельное.	180	3,9	6,4	26,4	179,37	0,2	31,14	33,8	0,2		48,9	115,2	39,2	1,4	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,1	30,2	126,7		0,8		1,1		32,6	29,2	21	0,7	
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	50	4,3	0,7	22,6	114	0,1			1,1		17	99,5	27,5	1,6	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	0,1	0,01				10,2		14,6	1	
Итого за Обед			25,4	24,1	124,2	818,56	0,6	94,05	44,9	10,1		227,3	472,1	168,7	7	
Итого за день			48,9	50,1	257,4	1681,9	1,1	97,43	179,5	11,9		613,6	1013,5	311	12,4	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Осень Ленинский р-н школы 2025 12 летДень: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
0,03	Каша рисовая вязкая	250	9,8	7,1	50,8	308	0,1	2,68	41	0,2	259,7	269,7	57	0,8		
15	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4		54,6		0,11	39	0,1	132	75	5,3	0,2		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,1	30,2	126,7		0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7		
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	50	4,3	0,7	22,6	114	0,1			1,1	17	99,5	27,5	1,6		
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	35	2,1	0,3	15,6	73,5	0,1	0,01			8,9		12,8	0,9		
Итого за Завтрак			20,7	12,6	119,2	676,8	0,3	3,6	80	2,5	450,2	473,4	123,6	4,2		
Обед																
52	Салат из свежлы отварной	100	1,4	6,1	8,4	93,84		9,5		2,7	35,2	41	20,9	1,3		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3,7	21	130	0,1	17,28	5	2,8	26,4	68,2	25,3	1,1		
297	Фрикадельки из кур или бройлеров- цыплят	100	12,5	20,9	8,2	271,07		0,25	44,9	1,1	28,5	29,8	4,8	0,2		
0,09	Каша пшеничная рассыпчатая	180	11,5	0,7	50,4	241,56	0,1		7,2	4,3	186,6	181,4	36,4	1,5		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	29,6	136,6		200		0,8	12,6	3,4	3,4	0,7		
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,4	0,6	18	91,2	0,1			0,8	13,6	79,6	22	1,3		
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	0,1	0,01			10,2		14,6	1		
Итого за Обед			34,8	32,7	153,4	1048,27	0,4	227,04	57,1	12,5	313,1	403,4	127,4	7,1		
Итого за день			55,5	45,3	272,6	1725,07	0,7	230,64	137,1	15	763,3	876,8	251	11,3		

Итого за период	612,2	724,4	2548,9	19267,05	11,1	102,9	3625,1	222,1	7194,1	10792,3	3412,4	194,6
Среднее значение за период	61,2	72,4	254,9	1926,7	1,1	110,3	362,6	22,2	719,4	1079,3	341,2	19,5

Составил _____ <Не указан>

Утвердил _____

М.П.