



1 день, 7-11 лет (лагерь)

№	Наименование блюда	Выход,	Белки	Жиры	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					Цена, руб.
		г	всего	всего	ды, г		Са	Mg	P	Fe	A,мкг	P9,мкг	T9,мг	B1,мг	C,мг		

Завтрак

119	Каша Дружба	200,0/5,4	7,31	9,05	45,39	290,35	130,4	45,88	181,9	1,06	59,24	67,53	0,24	0,16	1,27	27,02
147	Чай с молоком	200,0	1,55	1,14	15,94	77,03	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26	8,36
338	Яблоки свежие	150,0	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	32,90
2	Батон школьный	50,0	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,62
Итого за 'Завтрак'		605,00	13,75	12,70	107,91	590,86	216,5	71,54	271,1	4,92	66,21	87,72	1,84	0,27	16,53	

Обед

ТТК 162	Салат Сезонный	100,0	1,23	6,24	9,31	94,59	34,5	12,48	29,91	0,53	0	5,15	3,18	0,02	11,42	24,02
132	Рассольник Ленинградский	240,0	2,08	3,81	16,51	107,01	21,17	21,96	61,89	0,86	16,99	226,22	0,24	0,07	6,43	29,15
ТТК 197	Окорочок куриный / 1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	9,78
252	Сметана	10,0	0,25	1,96	0,33	20,12	8,43	0,78	5,88	0,02	14,7	16	0,04	0	0,03	4,24
239	Котлета куриная (с луком)	90,0	15,49	5,79	17,83	184,03	52,09	11,47	47,9	0,72	4,1	11,02	2,93	0,05	0,31	53,37
97	Макаронные изделия отварные	150,0	5,45	4,23	35,10	199,76	17,81	7,81	42,28	0,81	17,68	32,62	0,84	0,06	0	22,54
2	Батон школьный	54,0	4,63	2,06	31,52	162,49	9,62	6,55	36,26	0,51	1,05	1,83	1,41	0,06	0	3,91
153	Компот из сухофруктов	200,0	1,22	0,07	34,54	130,71	35,73	22,84	31,76	0,75	0	145,75	1,38	0,02	0,4	8,59
Итого за 'Обед'		856,50	33,96	25,89	145,15	928,82	181,9	87,02	255,9	4,51	58,85	438,58	10,06	0,3	18,59	227,50

Согласовано

МБОУ "СОИИ №8" - образовательный центр

М.А. Пустынничева

" " 20 г.

МЕНЮ

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И.Покрас

" " 20 г.



2 день, 7-11 лет (лагерь)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					Цена, руб.
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		

Завтрак

302	Каша овсяная молочная	150,0/5,4	6,97	7,99	34,28	231,43	118,3	55,54	204,3	1,63	35,65	39,73	0,71	0,22	0,97	20,38	
2	Батон школьный	50,0	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,62	
685	Чай с сахаром	200,0	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,87	
338	Бананы	190,0	2,85	0,95	43,13	181,45	15,2	79,8	53,2	1,14	0	38	0,76	0,08	19	55,57	

Итого за 'Завтрак ' 595,00 14,29 10,89 120,35 616,57 142,8 141,4 291,1 3,29 36,63 79,42 2,77 0,35 19,97

Обед

ТТК 24	Салат Оливье со свежим огурцом /с маслом/	60,0	2,43	8,39	4,71	102,96	15,25	11,06	49,03	0,59	14,7	21,7	2,75	0,07	6,7	23,37	
41	Щи из свежей капусты с картофелем	200,0	1,35	3,04	7,83	61,60	28,7	14,3	32,47	0,55	14,16	188,04	0,15	0,04	9,6	19,34	
ТТК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	9,78	
155	Гуляш куринный	50,0/50,4	13,24	5,38	4,78	119,90	11,79	5,6	15,31	0,31	0	21,5	2,33	0,01	1,31	52,24	
508	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,49	6,97	44,30	262,63	18,14	124,5	187,2	4,21	23,9	45,51	0,64	0,22	0	18,66	
2	Батон школьный	55,3	4,74	2,11	32,25	166,25	9,84	6,7	37,1	0,52	1,08	1,87	1,44	0,06	0	4,00	
638	Компот из кураги	200,0	0,98	0,05	30,72	116,29	28,69	18,27	25,4	0,61	0	116,6	1,1	0,01	0,32	17,67	

Итого за 'Обед ' 777,75 34,83 27,70 124,58 859,72 114,9 183,6 346,5 7,11 58,15 395,21 8,47 0,42 17,94 227,50

Согласовано

МБОУ "СОШ №8"

М.А. Пустынцева

" 20 " г.

МЕНЮ

3 день, 7-11 лет (лагерь)

Утверждено

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И. Покрыс

" " " 20 " г.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					Цена, руб.
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг		

Завтрак

302	Каша манная молочная	163,0	5,73	5,57	32,28	200,55	94,98	15,59	91,51	0,43	22,73	42,22	0,6	0,06	0,42	22,62
685	Чай с сахаром	200,0	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,87
2	Батон школьный	50,0	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,62
ТТК 18	Плошка Московская	100,0	9,17	11,80	67,11	407,75	39,8	14,73	89,1	1,04	9,57	16,84	6,17	0,11	0,11	14,91

Итого за 'Завтрак '

513,00 19,37 19,31 142,32 811,99 144,1 36,39 214,2 1,98 33,27 60,75 8,07 0,22 0,53

Обед

2	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60,0	0,62	3,05	3,08	41,48	10,48	11,12	15,96	0,52	0	71,82	1,7	0,03	13,52	28,71
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,0	2,67	2,21	20,35	110,39	19,35	21,52	55,64	0,89	8,85	268,58	0,31	0,08	6,45	23,90
ТТК 197	Окорочок куринный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	9,78
81	Фрикадельки " Петушок "	90,0	16,45	4,69	8,41	141,51	15,15	2,54	12,75	0,26	25,85	42,39	0,39	0,02	0	66,92
92	Картофельное пюре	150,0	3,09	5,31	21,58	145,34	41,19	28,53	85,3	1,05	19,2	39,69	0,2	0,12	10,28	40,67
2	Батон школьный	100,0	8,58	3,81	58,36	300,91	17,82	12,13	67,14	0,95	1,95	3,38	2,61	0,1	0	7,24
686	Чай с лимоном	200,0/7,4	0,24	0,05	14,07	55,70	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	6,26

Итого за 'Обед '

869,50 35,27 20,88 125,86 825,42 109,4 79,71 238,1 4,06 60,17 426 5,28 0,37 31,38 227,50

Согласовано

МБОУ "СОШ №8"

М.А. Пустынцева

" 20 г.

Утверждено

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И.Покрас

" 20 г.



МЕНЮ

4 день, 7-11 лет (лагерь)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)														Цена, руб.
							Витамины														
							Са	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг						

Завтрак

333	Макароны с сыром	200,0	11,07	10,59	38,29	293,42	194,3	17,72	147,8	0,95	25,2	47,6	3,67	0,06	0,06	45,05
2	Батон школьный	70,0	6,00	2,67	40,85	210,63	12,47	8,49	47	0,66	1,37	2,37	1,83	0,07	0	5,06
685	Чай с сахаром	200,0	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,87
т.к. 282	Мандарины свежие	90,0	0,72	0,18	8,46	36,54	31,5	9,9	15,3	0,09	0	9	0,18	0,05	34,2	26,32

Итого за 'Завтрак'

560,00 17,97 13,48 101,36 593,83 238,6 36,12 210,1 1,75 26,57 58,97 5,67 0,19 34,26

Обед

1	Салат из свежих огурцов	60,0	0,38	4,69	2,14	51,09	12,56	6	18,58	0,28	0	4,5	2,69	0,01	1,92	18,17
	Борщ из св.капусты с															
39	картофелем	250,0	1,67	3,80	13,44	90,60	36,2	20	45	0,96	17,7	190,75	0,2	0,04	8,06	25,23
т.к. 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	9,78
280	Плов из свинины	240	15,47	39,73	53,44	632,17	40,23	60,68	240,6	2,34	0	311,6	7,36	0,45	3,2	87,40
2	Батон школьный	65,6	5,63	2,50	38,29	197,43	11,69	7,96	44,05	0,62	1,28	2,22	1,71	0,07	0	4,75
685	Чай с сахаром	200,0	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,87

Итого за 'Обед'

828,11 26,93 52,51 121,07 1054,62 103,6 97,77 348,2 4,56 23,3 509,07 12,02 0,58 13,18 227,50

Согласовано
МБОУ "СОШ №8" М.А. Пустынцева

" 20 г.

МЕНЮ

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И.Покрас

" 20 г.



5 день, 7-11 лет (лагерь)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				Цена, руб.
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг						

Завтрак

302/2004	Каша пшенная молочная	200,0	8,05	9,25	41,41	278,96	117,4	47,99	178,3	1,31	40,88	76,71	0,31	0,18	0,5	27,76
2	Батон школьный	50,0	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,62
ТТК 165	Пицца школьная	110,0	13,96	15,42	35,48	336,79	210,1	29,53	222,1	1,66	72,88	98,09	2,42	0,15	3,55	52,65
685	Чай с сахаром	200,0	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,87

Итого за 'Завтрак ' 560,00 26,49 26,62 119,83 819,44 336,8 83,58 433,9 3,49 114,7 176,5 4,03 0,38 4,05

Обед

138	Суп картофельный с горохом	250,0	5,07	4,18	21,00	137,01	36,75	33,53	94,44	1,76	17,7	234,55	0,3	0,17	4,6	23,08
ТТК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	9,78
260	Гуляш из свинины	50,0/50,0	11,29	26,26	3,50	294,97	21,58	19,72	121	1,21	0	16	2,3	0,52	3,02	64,05
97	Макаронные изделия отварные	150,0	5,45	4,23	35,10	199,76	17,81	7,81	42,28	0,81	17,68	32,62	0,84	0,06	0	22,54
2	Батон школьный	101,9	8,74	3,89	59,50	306,74	18,16	12,37	68,45	0,97	1,99	3,45	2,66	0,11	0	7,38
157	Напиток апельсиновый	200,0	0,19	0,04	25,69	98,79	8,04	2,8	4,96	0,14	0	1,76	0,04	0,01	12,94	13,77

Итого за 'Обед ' 814,44 34,35 40,35 144,80 1067,37 104,9 79,36 331,2 5,2 41,69 288,37 6,19 0,88 20,55 227,50

Согласовано
МБОУ "СОШ №8" М.А. Пустынцева

Утверждено
Директор ООО "Экспресс-сервис" В.И.Покрас

" 20 г.
МЕНЮ



6 день, 7-11 лет (лагерь)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины					Цена, руб.
							Са	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг							

Завтрак																
119	Каша Дружба	200,0	7,14	8,82	44,28	283,27	127,2	44,76	177,4	1,03	57,79	65,89	0,23	0,16	1,24	27,02
2	Батон школьный	50,0	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,62
738	Пирожок печённый с капустой и мясом	50,0	4,89	2,39	17,56	110,59	11,57	7,38	43,34	0,58	2,68	6,32	1,36	0,04	0,76	14,90
		200,0	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,87
685	Чай с сахаром															

Обед																
	Салат из св.помидоров и огурцов	89,9	0,79	4,06	3,91	53,75	17,98	12,45	28,11	0,58	0	51,85	2,29	0,03	5,57	37,50
3/2008																
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250,0/17	5,83	2,75	17,66	116,94	22,43	28,75	94,37	1,35	10,11	222,97	0,19	0,11	8,43	47,99
45																
271	Котлеты домашние	90,0	5,23	12,90	11,53	182,75	12,28	10,16	58,06	0,76	2,96	3,34	2,61	0,15	0,22	61,00
173	Каша вязкая пшеничная	150,0	4,28	8,56	31,76	219,27	19,63	22,27	98,51	1,68	57,82	65,3	0,78	0,11	0	22,49
2	Батон школьный	100,0	8,58	3,81	58,36	300,91	17,82	12,13	67,14	0,95	1,95	3,38	2,61	0,1	0	7,24
685	Чай с сахаром	200,0	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,87
Итого за 'Обед '		897,37	24,89	32,13	136,97	926,85	90,53	85,75	346,2	5,36	72,84	346,84	8,47	0,5	14,22	227,50

Согласовано

МБОУ "СОШ №8

М.А. Пустынцева

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И.Покрас

" " 20 г.

МЕНЮ

7 день, 7-11 лет (лагерь)



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					Цена, руб.
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		

Завтрак

13	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200,0	3,18	10,03	43,06	292,40	127,7	38,47	194,1	2,06	47,4	87,3	1	0,14	0,52	34,54
2	Батон школьный	60,0	5,15	2,29	35,02	180,54	10,69	7,28	40,29	0,57	1,17	2,03	1,56	0,06	0	4,34
685	Чай с сахаром	200,0	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,87
338	Яблоки свежие	150,0	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	32,90
Итого за 'Завтрак '		610,00	14,11	12,96	109,23	599,19	162,7	59,25	250,9	5,97	48,57	96,83	2,86	0,24	15,52	

Обед

13	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	70,0	1,06	3,49	7,69	63,20	31,75	11,5	21,41	0,41	0	141,66	1,62	0,02	24,73	9,27
132	Рассолыник Лениградский	250,0	2,17	3,97	17,20	111,47	22,05	22,87	64,47	0,9	17,7	235,65	0,25	0,08	6,7	30,37
ТТК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	9,78
239	Котлета куриная (с луком)	90,0	15,49	5,79	17,83	184,03	52,09	11,47	47,9	0,72	4,1	11,02	2,93	0,05	0,31	53,37
92	Картофельное пюре	150,0	3,09	5,31	21,58	145,34	41,19	28,53	85,3	1,05	19,2	39,69	0,2	0,12	10,28	40,67
2	Батон школьный	90,1	7,72	3,43	52,56	271,00	16,05	10,93	60,47	0,85	1,76	3,04	2,35	0,09	0	6,52
685	Чай с сахаром	200,0	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,87
Итого за 'Обед '		862,56	33,33	23,78	130,62	858,37	166,1	88,43	279,6	4,29	47,08	431,06	7,4	0,38	42,03	227,50

Согласовано
МБОУ "СОШ №8"

М.А. Пустынцева

" 20 г.

МЕНЮ

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И.Покрас

" 20 г.



8 день, 7-11 лет (лагерь)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					Цена, руб.
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																	
6	Запеченная картошка	200,0	16,73	8,41	23,00	233,85	165,2	23,36	183,8	0,54	59	67,81	0,31	0,05	0,28	59,45	
7	Чай с сахаром	200,0	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	35,65	39,73	0,71	0,22	0,97	20,38	
8	Итого за завтрак	500,00	28,17	18,35	100,22	668,97	292,8	84,96	421,7	2,69	95,62	109,23	2,32	0,32	1,25		

Обед

ТТК 72	Салат Зимний со свежим огурцом	60,0	2,42	7,40	5,43	96,32	17,01	11,78	50,79	0,65	30,87	157,92	2,79	0,06	6,47	18,37
39	Борщ из св.капусты с картофелем	250,0	1,67	3,80	13,44	90,60	36,2	20	45	0,96	17,7	190,75	0,2	0,04	8,06	25,23
ТТК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	9,78
252	Сметана	15,0	0,37	2,94	0,50	30,18	12,64	1,18	8,82	0,03	22,05	24	0,06	0	0,04	6,36
155	Гуляш куриный	50,0/50,0	13,24	5,38	4,78	119,90	11,79	5,6	15,31	0,31	0	21,5	2,33	0,01	1,31	52,24
94/2008	Рис припущенный	150,0	3,48	4,31	36,63	199,78	10,73	23,22	70,69	0,52	18,76	34,61	0,26	0,03	0	19,98
2	Батон школьный	87,7	7,52	3,35	51,19	263,93	15,63	10,64	58,89	0,83	1,71	2,96	2,29	0,09	0	6,35
685	Чай с сахаром	200,0	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,87
Итого за 'Обед'		875,21	32,49	28,97	125,73	884,04	106,9	75,56	249,5	3,66	95,41	431,74	7,98	0,25	15,89	227,50

Согласовано
МБОУ "СОШ №8" М.А. Пустынцева

" 20 г.

МЕНЮ

Утверждено
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И.Покрас

" 20 г.

9 день, 7-11 лет (лагерь)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					Цена, руб.
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		

Завтрак

302/2004	Каша пшенная молочная	150,0/5,	6,24	7,17	32,09	216,19	90,95	37,19	138,2	1,02	31,68	59,45	0,24	0,14	0,39	20,82
2	Батон школьный	50,0	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,62
147	Чай с молоком	200,0	1,55	1,14	15,94	77,03	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26	8,36
ТТК 221	Сдоба с варёной студёной	100,0	7,95	5,59	55,00	299,32	72,52	16,23	98,37	0,81	15,58	17,2	2,21	0,11	0,2	17,79
Итого за 'Завтрак '		505,00	20,02	15,81	132,21	743,00	225,6	65,58	309,3	2,39	54,24	89,34	3,75	0,32	0,84	

Обед

37	Салат из сырых овощей /капуста, помидоры, огурцы, морковь/	80,0	0,89	7,92	4,18	89,53	22,93	14,74	27,05	0,52	0	285,2	3,75	0,03	16,31	23,89
138	Суп картофельный с горохом	250,0	5,07	4,18	21,00	137,01	36,75	33,53	94,44	1,76	17,7	234,55	0,3	0,17	4,6	23,08
ТТК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	9,78
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	90,0	11,92	21,64	15,53	304,10	35,61	22,86	128,8	1,55	3,71	5,3	3,24	0,35	0,06	65,93
97	Макаронные изделия отварные	150,0	5,45	4,23	35,10	199,76	17,81	7,81	42,28	0,81	17,68	32,62	0,84	0,06	0	22,54
2	Батон школьный	64,8	5,56	2,47	37,81	194,93	11,54	7,86	43,5	0,61	1,26	2,19	1,69	0,07	0	4,69
-	Сок	200,0	0,80	0,80	23,20	97,36	32	18	22	4,4	0	10	0,4	0,06	20	27,00
Итого за 'Обед '		847,28	33,29	42,99	136,83	1052,79	159,2	107,9	358	9,97	44,67	569,86	10,27	0,76	40,96	227,50

Согласовано

МБОУ "СОШ №8"

М.А. Пустынцева

Утверждено

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И.Покрас

" 20 г.

МЕНЮ

10 день, 7-11 лет (лагерь)



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					Цена, руб.
			всего	всего			Са	Мg	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		

Завтрак

302	Каша рисовая молочная	200,0	5,65	6,83	40,78	245,99	111,9	31,49	137,4	0,52	27,89	51,8	0,24	0,05	0,51	32,60
2	Батон школьный	67,0	5,75	2,56	39,10	201,61	11,94	8,13	44,99	0,64	1,31	2,26	1,75	0,07	0	4,85
15	Сыр (порциями)	15,0	3,82	3,84	0,00	50,57	147	6,62	94,08	0,15	33,81	38,7	0,08	0	0,12	20,98
685	Чай с сахаром	200,0	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,87
п.т.к 282	Мандарины свежие	90,0	0,72	0,18	8,46	36,54	31,5	9,9	15,3	0,09	0	9	0,18	0,05	34,2	26,32

Итого за 'Завтрак ' 572,00 16,13 13,45 102,10 587,93 302,7 56,14 291,8 1,44 63 101,76 2,25 0,18 34,83

Обед

41	Щи из свежей капусты с картофелем	250,0	1,69	3,81	9,78	77,00	35,87	17,87	40,59	0,69	17,7	235,05	0,19	0,04	12	24,18
252	Сметана	5,0	0,12	0,98	0,17	10,06	4,21	0,39	2,94	0,01	7,35	8	0,02	0	0,01	2,12
260	Гуляш из свинины	50,0/50,0	11,29	26,26	3,50	294,97	21,58	19,72	121	1,21	0	16	2,3	0,52	3,02	64,05
92	Картофельное пюре	150,0	3,09	5,31	21,58	145,34	41,19	28,53	85,3	1,05	19,2	39,69	0,2	0,12	10,28	40,67
2	Батон школьный	82,7	7,10	3,16	48,29	248,97	14,74	10,04	55,56	0,79	1,61	2,8	2,16	0,09	0	5,99
685	Чай с сахаром	200,0	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,87

Итого за 'Обед ' 787,74 23,47 39,56 97,08 829,56 118 76,55 305,4 3,79 45,86 301,54 4,86 0,77 25,32 227,50