

УТВЕРЖДЕНО « 1 » сентября 2025г. Генеральный директор МАУ Комбинат питания «Доброе кафе» Гуторова М.С. 	СОГЛАСОВАНО « 1 » сентября 2025г. Директор МБОУ СОШ Великая Виктория Александровна Мешков С.Д. 
--	--

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в
государственных
общеобразовательных учреждениях Московской области

Жен 3 (Срещи)	2	Можно съгласие с ескадри	10	0,72	0,85	5,55	32,10	0,10	0,01	0,04	4,20	0,00	30,70	21,90	3,40	0,02	36,50	0,70	0,30	3,50	780
Жен 3 (Срещи)	3	Съвместно	10	0,05	0,02	6,06	23,68	0,78	0,00	0,00	2,79	0,00	0,84	0,83	0,47	0,04	6,45	0,10	0,03	0,88	378
Жен 3 (Срещи)	4	Жените на ескадри	200	3,55	3,35	20,43	127,00	0,52	0,02	0,12	12,90	0,00	109,66	104,46	29,04	1,01	0,00	0,00	0,00	872,2	
	Жен 3 (Срещи)	Жените на ескадри	200,05	-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	0,00	9,41	15,66	-	0,02	0,00	0,00	0,00	877,2	
Жен 3 (Срещи)	5	Жените на ескадри	60	4,50	1,74	30,84	197,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	6	Жените на ескадри	60	0,40	0,40	11,40	47,00	10,00	0,03	0,02	5,00	0,00	278,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,00	8,00	403
Жен 3 (Срещи)	7	Жените на ескадри	530	23,82	10,42	82,58	598,50	10,88	0,11	0,08	36,30	0,00	61,95	73,88	21,40	2,94	377,40	2,80	0,33	12,38	18
Жен 3 (Срещи)	8	Жените на ескадри	60	0,55	7,90	1,33	78,52	8,93	0,02	0,02	4,29	0,00	21,97	16,42	7,46	0,27	48,56	0,00	0,00	0,00	48
Жен 3 (Срещи)	9	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	10	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	11	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	12	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	13	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	14	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	15	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	16	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	17	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	18	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	19	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	20	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	21	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	22	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	23	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	24	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	25	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	26	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	27	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	28	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	29	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	30	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	31	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	32	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	33	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	34	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	35	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	36	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	37	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	38	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	39	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	40	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	41	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	42	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	43	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	44	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	45	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	46	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	47	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	48	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	49	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	50	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	51	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	52	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	53	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	54	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	55	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	56	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	57	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	58	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	59	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	60	Жените на ескадри	60	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	0,00	0,00	0,00	18
Жен 3 (Срещи)	61	Жените на ескадри	60	0,00	0,00	0,00	0,00														

Дни 10 (Пятница)	1	Каша «Дружба»	180	6,13	7,52	36,24	233,73	1,29	0,06	0,23	50,61	0,00	128,21	159,59	37,99	0,81	201,74	19,94	3,20	16,03	199
Дни 10 (Пятница)	2	Питание на выбор: Каша с яблоками и сухофруктами или Суп с курицей	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00	0,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,00	0,00	0,00	875	
200/5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	887		
Дни 10 (Пятница)	3	Суп с курицей	500	-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	0,15	9,41	15,66	-	0,02	-	-	-	887	
Дни 10 (Пятница)		Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	137,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	18	
Дни 10 (Пятница)	4	Ржаной хлеб	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	2,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	135,00	1,00	0,10	850	
Дни 10 (Пятница)	5	Итого:	20	2,00	1,00	9,00	79,00	-	0,00	0,00	-	5,00	17,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,20	1043	
Дни 10 (Пятница)	Итого:	Остаток	560	13,03	10,56	86,38	516,93	6,29	0,08	0,26	52,61	0,00	164,21	231,59	88,39	3,77	412,84	2094	3,30	51,23	
Дни 10 (Пятница)		Ванна	60	1,08	6,14	5,41	80,67	6,56	0,04	0,02	0,00	125,29	0,00	13,91	28,07	12,31	0,53	151,67	2,35	0,26	20
Дни 10 (Пятница)	2	Питание на выбор: Каша с яблоками и сухофруктами или Суп с курицей	200	2,88	3,08	5,13	63,40	17,68	0,04	0,05	199,42	0,00	34,45	46,58	21,92	0,66	265,24	3,66	1,90	157	
Дни 10 (Пятница)	3	Питание с маслом сливочным	180	15,04	17,12	29,18	346,32	0,00	0,07	0,16	32,65	0,00	55,20	235,62	44,46	2,99	393,46	0,00	0,00	504	
Дни 10 (Пятница)	4	Питание на выбор: Каша с яблоками и сухофруктами или Суп с курицей	200	0,00	0,00	22	91	6	0,00	0,00	0,00	0,00	7	4	2	1,00	0,00	0,00	0,00	841	
Дни 10 (Пятница)		Колотый ржаной хлеб (сыворотка)	40	3,00	1,20	20,40	109,60	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	18	
Дни 10 (Пятница)	5	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	26	
Дни 10 (Пятница)	6	Хлеб ржаной	720	26,54	27,98	94,52	787,59	24,24	0,27	0,27	357,36	0,00	130,16	410,27	103,09	7,06	944,37	6,01	2,16	13,06	
Дни 10 (Пятница)	Итого:	Итого за день**	1280	38,57	38,54	180,90	1304,52	30,53	0,25	0,53	409,96	0,00	294,37	641,86	161,48	10,53	1356,91	26,55	5,46	64,29	
Дни 10 (Пятница) Итого		Итого среднее за 5 дней**	1321	47,66	51,74	184,77	1444,77	53,77	0,50	0,64	649,96	0,75	392,98	585,41	172,55	9,12	1530,69	38,20	20,69	127,71	
Итого за 5 дней	Итого среднее за 10 дней**	Итого среднее за 10 дней**	1316	46,21	50,41	189,77	1444,54	51,22	0,63	0,73	681,02	0,66	357,92	586,91	169,68	10,32	1524,42	33,76	15,85	110,39	

** - Количество рассчитано с учетом максимального отклонения в сторону увеличения пищевой и энергетической ценности варящего блюда.

* - По желанию ребенка

Минеральные вещества																				Вариант 1										
День	Наименование	Выходг ^г Р	Бески		Жиры		Углеводы		Энергетическая интенсивность ккал	Витамины										Минеральные вещества										
			г	г	г	г	С, мг	В1, мг		В2, мг	А, рети. экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мкг	Е, мкг										
День 3 (Среда)	Обед																													
День 3 (Среда)	1 Салат зеленый с огурцом и растительным	60	0,55	7,90	1,33				78,52	8,93	0,02	0,02	4,29	0,00	21,97	16,42	7,46	0,27	48,56	0,00	0,00	0,00	0,00							48
День 3 (Среда)	2 Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,06	6,21	21,38				150,94	6,86	0,19	0,06	213,38	0,00	32,84	84,97	34,61	1,97	450,44	4,32	2,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	132
День 3 (Среда)	3 Гречка из пшеничного хлеба	10	0,75	0,30	5,10				27,40	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11	9,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	178
День 3 (Среда)	4 Паста Карбонара	200	8,38	7,77	30,58				238,81	0,00	0,00	0,13	34,26	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	0,00	0,00	405
День 3 (Среда)	Напиток на выбор: Напиток клубничный или Компот из плодов свежих	200	0,00	0,00	15 9				59 38	5 2	0,00	0,00	0,00	0,00	2 38	2 2	1 2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	476 817
День 3 (Среда)	6 Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,20	20,40				109,60	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25
День 3 (Среда)	7 Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40				103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26
День 3 (Среда)	Итого:	750	20,38	23,82	104,19				746,87	17,79	0,34	0,25	251,93	0,00	78,41	187,89	66,87	4,23	642,30	4,32	2,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	232
День 3 (Среда)	Подлинк																													232
День 3 (Среда)	1 Омлет	160	15,96	15,87	3,12				217,39	0,31	0,09	0,60	338,18	2,64	125,42	274,83	21,24	3,07	238,83	33,17	36,92	67,11	0,10							850
День 3 (Среда)	2 Гречка свежая	100	0,40	0,30	10,30				47,00	5,00	0,02	0,03	2,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	155,00	1,00	0,10	10,00	0,10							
День 3 (Среда)	Напиток на выбор: Кофейный напиток циклоновый на молоке или Чай*	200 200/5	3,79 - 5,00	3,40 - -	19,47 - -				126,86 - 19,95	0,60 - -	2,42 - -	0,13 - -	15,00 - -	0,00 0,00 0,15	141,30 9,41 0,15	114,84 15,66 -	30,00 -	1,73 -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	875 877-2 887
День 3 (Среда)	Сахар порционный*																													
День 3 (Среда)	4 Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84				157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25
День 3 (Среда)	5 Сыр (попоявям)	15	3,78	4,43	0,00				54,30	0,24	0,01	0,05	38,70	0,13	135,00	88,50	7,50	0,17	0,00	0,00	0,00	2,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16
День 3 (Среда)	6 Масло (попоявям)	10	0,05	0,08	0,00				74,80	0,00	0,00	0,00	65,30	0,00	1,20	1,90	0,04	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13
День 3 (Среда)	Итого:	545	24,69	30,59	44,34				550,69	5,55	0,19	0,70	444,18	2,77	292,62	420,23	49,18	6,22	451,13	34,17	39,20	77,11	0,10							
День 3 (Среда)	Итого за день	1295	45,07	54,41	148,53				1297,56	23,34	0,53	0,95	696,11	2,77	371,03	608,12	116,05	10,45	1093,43	38,49	41,89	109,29	0,10							
День	Наименование	Выходг ^г Р	Бески		Жиры		Углеводы		Энергетическая интенсивность ккал	Витамины										Минеральные вещества										Вариант 1
			г	г	г	г	г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, рети. экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мкг	Е, мкг									
День 4 (Четверг)	Обед																													
День 4 (Четверг)	1 Салат из свежей капусты с помидорами	60	0,85	4,31	2,56				51,74	20,68	0,02	0,02	23,18	0,00	22,61	18,72	6,97	0,34	164,39	1,57	0,19	7,75	0,19							53
День 4 (Четверг)	2 Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	9,05	4,11	18,86				153,55	20,43	0,12	0,16	190,20	0,00	18,92	62,13	26,04	1,00	529,20	5,16	0,40	33,04	0,40							140
День 4 (Четверг)	3 Рыбные палочки	90	11,25	13,60	9,45				202,49	0,77	0,09	0,09	0,00	0,00	268,10	0,02	25,57	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	542
День 4 (Четверг)	4 Картофель отварной	150	3,03	6,10	25,10				165,37	30,00	0,18	0,11	48,03	0,00	19,48	89,02	34,75	1,39	853,09	7,50	0,41	45,00	0,41							347
День 4 (Четверг)	Напиток на выбор: Компот из смородины или Лимонад лимонный	200	0,00	0,00	21 22				86 91	40 6	0,00 0,02	0,01 0,03	0,00 0,00	0,00 0,00	14 7	14 4	8 2	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	892 921
День 4 (Четверг)	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,20	20,40				109,60	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25
День 4 (Четверг)	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40				103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26
День 4 (Четверг)	Итого:	780	29,82	29,76	113,77				872,35	77,88	0,53	0,42	261,41	0,00	355,71	251,89	117,73	5,58	1680,68	14,23	1,00	85,79	1,00							
День 4 (Четверг)	Подлинк																													1007
День 4 (Четверг)	1 Вареники с творогом	150	18,15	7,41	28,73				330,52	0,00	0,00	0,00	24,81	0,00	2,41	1,15	0,13	0,02	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1007
День 4 (Четверг)	2 Молоко стученное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55				32,10	0,10	0,01	0,04	4,20	0,00	30,70	21,90	3,40	0,02	36,50	0,70	0,30	3,50	0,30							780
День 4 (Четверг)	3 Сок яблочный	10	0,05	0,02	6,06				23,68	0,78	0,00	0,00	2,29	0,00	0,84	0,83	0,47	0,04	6,45	0,10	0,03	0,88	0,03							789
День 4 (Четверг)	Напиток на выбор: Какао на молоке или Чай*	200 200/5	3,55 - -	3,35 - -	20,43 - 5,00				127,00 - 19,95	0,52 - -	0,02 - -	0,12 - -	12,90 - -	0,00 0,00 0,15	109,66 9,41 0,15	104,46 15,66 -	29,04 -	1,01 -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	872-2 877-2 887
День 4 (Четверг)	Сахар порционный*																													
День 4 (Четверг)	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84				157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25
День 4 (Четверг)	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	11,40				47,00	10,00	0,03	0,02	5,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	850
День 4 (Четверг)	Итого:	530	23,82	10,42	82,58				590,50	10,88	0,11	0,08	36,30	0,00	61,95	73,88	21,40	2,94	377,40	2,80	0,33	12,38	0,33							
День 4 (Четверг)	Итого за день	1310	53,64	40,18	196,35				1462,85	88,76	0,64	0,50	297,71	0,00	417,66	325,77	139,13	8,52	2058,08	17,03	1,33	98,17	1,33							

День	Наименование	Выход: р	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										Вариант 1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
			г	г	г	г	г	г	г	г	г		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г

День		Наименование	Выход Р	Безжи			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества										Вариант 1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
				г	г	г	г	г	г	г	г	г		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г

[illegible]

Примерные 10-ти дневные меню для обучающихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях Московской области в части рационального питания.

День	Наименование	Выход, гр	Весны		Углеводы	Зерновые продукты	Витамины										Минеральные вещества										Вариант 1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
			г	г			А,		D, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	K, мкг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
					C, мкг	B1, мкг	B2, мкг	ретинол,										г	г	г	г	г	г	г	г	г		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г

[illegible]

День 5 (Пятница)	Напиток на выбор: Напиток: апельсиновый или Компот из плодов съедобных (свежих фруктов)	260	0,00	0,00	17 18	67 84	2	0,00	0,00	0,00	0,00	5 19	4 15	3 11	1	0,00	0,00	0,00	0,00	474 820	
День 5 (Пятница)	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,20	20,40	109,60	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	0,00	18	
День 5 (Пятница)	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26	
День 5 (Пятница)	Итого:	870	30,68	41,23	111,56	987,96	26,02	0,35	0,35	476,15	0,00	17092	536,53	136,29	7,63	1299,38	8,71	0,83	49,06		
День 5 (Пятница)	Полдник																				
День 5 (Пятница)	Каша «Пшеница»	250	8,32	10,44	50,34	334,63	1,79	0,08	0,32	70,29	0,00	17807	221,65	52,76	1,12	280,20	27,70	4,45	22,76	199	
День 5 (Пятница)	Рисовый суп	20	0,00	0,00	12,00	48,00	1,76	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	1,80	1,40	0,00	25,80	0,00	0,00	0,00	789	
День 5 (Пятница)	Напиток на выбор: Кефирный напиток: апельсиновый на молоке или Сахар порционный*	300 200/5	3,79 -	3,40 -	19,47 5,00	126,86 19,95	0,66 -	2,42 -	0,13 -	15,00 -	0,00 0,15	141,50 9,41	114,54 15,66	30,00 -	1,73 0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	875 877-2 887	
День 5 (Пятница)	Итого в день	135	8,75	7,88	47,50	296,25	0,38	0,13	0,13	28,75	0,00	93,75	0,00	19,25	0,88	0,00	11,25	0,00	0,00	111	
День 5 (Пятница)	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	25	
День 5 (Пятница)	Итого:	655	21,77	20,06	140,68	836,08	3,93	0,28	0,47	99,04	0,00	28662	262,45	81,81	2,66	361,80	38,95	4,45	22,26		
Итого за 5 дней	Итого среднее за 5 дней	1512	56,22	60,15	230,64	1707,43	63,67	0,95	1,08	1037,61	0,77	409,25	669,65	200,30	14,66	1820,87	38,92	14,85	127,67		
День	Наименование	Выход:гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины														Биоприт 1
День 6 (Понедельник)	Овес		г	г	г	ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, ретинол, мкг	Д, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг		
День 6 (Понедельник)	Салат из свежих овощей и орехов	100	0,8	6,19	3,82	71,12	15,55	0,04	0,03	48,92	0,00	17,38	33,54	7,40	0,38	144,23	1,36	0,25	15,23	79	
День 6 (Понедельник)	Рисовый суп	250	2,45	4,00	23,66	113,31	3,88	0,09	0,06	218,38	0,00	30,34	70,00	27,55	1,09	464,23	5,50	2,16	34,23	122	
День 6 (Понедельник)	Пюре из картофеля	250	18,45	10,08	45,29	346,64	4,00	0,11	0,09	270,29	0,00	21,76	204,61	88,38	1,61	292,60	3,74	22,41	115,49	331	
День 6 (Понедельник)	Напиток на выбор: Компот из плодов съедобных (фруктов) или Напиток из плодов съедобных (ягод)*	200 200	0 0	0,00 0,00	9 15	38 97	2 -	0,00 -	0,00 -	0,00 -	0,00 -	3 13	2 21	2 7	1	0,00	0,00	0,00	0,00	817 475	
День 6 (Понедельник)	Хлеб из муки пшеничной	40	3,60	1,20	20,40	109,60	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	0,00	18	
День 6 (Понедельник)	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26	
День 6 (Понедельник)	Итого:	880	26,54	21,91	118,57	782,47	25,43	0,26	0,22	537,29	0,00	92,08	399,15	147,73	5,16	1035,16	12,40	24,82	164,97		
День 6 (Понедельник)	Полдник																				
День 6 (Понедельник)	Каша гречневая с молоком	250	9,48	13,43	38,83	310,83	2,17	0,22	0,32	91,89	0,00	212,71	261,90	96,97	2,70	384,49	32,94	2,09	11,77	191	
День 6 (Понедельник)	Рисовый суп	20	0,00	0,00	12,00	48,00	1,76	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	1,80	1,40	0,00	25,80	0,00	0,00	0,00	789	
День 6 (Понедельник)	Итого:	60	4,80	22,80	28,20	339,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60	0,00	6,60	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	941	
День 6 (Понедельник)	Напиток на выбор: Каша на молоке или Чай*	200 200/5	3,55 -	3,35 -	20,43 5,00	127,00 19,95	0,52 -	0,02 -	0,12 -	12,90 -	0,00 0,15	109,66 15,66	104,56 15,66	29,04 -	1,01 0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	872-2 877-2 887	
День 6 (Понедельник)	Сахар порционный*																				
День 6 (Понедельник)	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	25	
День 6 (Понедельник)	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26	
День 6 (Понедельник)	Итого:	690	19,18	38,37	111,27	902,03	13,93	0,32	0,36	96,89	0,00	256,11	313,70	122,37	6,16	744,09	34,94	2,09	19,77	850	
День 6 (Понедельник)	Итого на день	1570	45,72	60,28	239,84	1684,50	39,36	0,68	0,58	634,68	0,00	348,19	712,85	270,10	11,32	1779,25	47,34	26,91	184,74		
День	Наименование	Выход:гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины														Биоприт 1
День 7 (Вторник)	Овес		г	г	г	ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, ретинол, мкг	Д, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг		
День 7 (Вторник)	Салат из свежих овощей и орехов	100	1,63	8,18	7,82	110,23	7,67	0,03	0,04	7,60	0,00	33,27	42,08	20,14	1,21	244,29	5,60	0,72	16,00	81	
День 7 (Вторник)	Суп с лапшой	250	2,10	7,71	12,09	131,43	3,06	0,04	0,03	404,83	0,00	16,71	31,39	12,25	0,56	45,24	1,53	0,08	17,55	280	
День 7 (Вторник)	Напиток из риса	90	13,35	11,53	34,42	113,53	0,00	0,10	0,12	12,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	395	
День 7 (Вторник)	Пюре из картофеля	180	3,86	5,93	27,01	174,56	31,13	0,20	0,15	45,82	0,00	55,06	115,94	39,59	1,48	914,54	12,53	0,42	46,71	354	
День 7 (Вторник)	Напиток на выбор: Сок фруктовый или Компот из плодов съедобных (свежих фруктов)	200 200/5	1,00 0	0,20 0	20,20 18	92,00 84	4,00 0	0,02 0	0,02 0	0,00 0,00	0,00 0,00	14,00 19	14,00 15	8,00 11	2,80 1	0,00	0,00	0,00	0,00	969 820	

[illegible]

