


**СОГЛАСОВАНО:**

Директор  
МОУ «Гимназия № 1»

 ДОКУМЕНТОВ  
О.А. Бахметова  
« 29 » 12 2023г.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор  
ООО «Торгово-производственное  
управление»

Л.К.Ошева  
2023г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 2024 год  
для детей с ограниченными возможностями здоровья  
с содержанием пищевых веществ и энергии  
согласно нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

при 2-х разовом питании:  
возраст 7-11 лет, 1-4 классы  
завтрак - 588 ккал  
обед - 822 ккал

возраст 12-18 лет, 5-11 классы  
завтрак - 680 ккал  
обед - 952 ккал





248	Хлеб пшеничный		15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:			604	15	18	72	323	19,8	0,9	0,1	0,1	0,3	206,2	1,0
	<b>Обед: 12 - 18 лет</b>														
66	Суп картофельный с бобовыми с птицей	250/25	205	11,0	7,5	22,5									
127/3(а)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2									
201	Компот из кураги	200	126	1,2		31,6									
248	Хлеб пшеничный		15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной		16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:			832	31	24	104	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	0,0
	Итого за день: 12 - 18 лет			1 436	46,0	41,6	175,5	331,96	28,65	1,39	0,100	0,140	0,343	235,80	1,00
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Квал	Б	Ж	У	Са	Мг	Fe	А	В1	В2	Р	С	
	4-ый день														
	<b>Завтрак: 7-11 лет</b>														
84	Каша вязкая кукурузная молочная	200/10	261	8,6	7,4	41,0									
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40		0,80	0	0	0	8,30	0,10
231/2	Булочка домашняя	50	197	3,75	6,60	30,45	8,85	15,55		0,76	0,004	0,06	0,03	40,95	0,00
248	Хлеб пшеничный		15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:			592	14	14	94	17,3	22,2	1,7	0,004	0,1	0,0	59,4	0,1
59/1	Расходный лист Ленинградский с птицей	250/25/10	194	8,1	8,4	20,6									
112/4	Котлета "Дружба" с маслом сливочным	60/5	124	12,38	7,53	1,52									
170/2	Картофельное пюре	100	110	2,10	4,50	14,6	28,70	22,60		0,84	0,06	0,110	0,060	66,30	17,80
223	Напиток из красной смородины	200	75	0,3	18,90									40,00	0,00
248	Хлеб пшеничный		15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной		16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:			646	25	40	50	37,4	31,5	1,4	0,06	0,13	0,08	96,0	57,8
	Итого за день: 7 - 11 лет			1 238	38,9	53,8	144,3	54,65	53,60	3,09	0,064	0,200	0,113	155,35	57,90
	<b>Завтрак: 12-18 лет</b>														
84	Каша вязкая кукурузная молочная	200/10	261	8,6	7,4	41,0									
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40		0,80	0	0	0	8,30	0,10
231/2	Булочка домашняя	50	197	3,75	6,60	30,45	8,85	15,55		0,76	0,004	0,06	0,03	40,95	0,00
248	Хлеб пшеничный		15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:			592	14	14	94	17,3	22,2	1,7	0,004	0,1	0,0	59,4	0,1
59/1	Расходный лист Ленинградский с птицей	250/25/10	194	8,1	8,4	20,6									
112/1	Котлета "Дружба" с маслом сливочным	80/5	236	16,5	11,2	10,6									
170	Картофельное пюре	150	164,0	3,15	6,75	21,9									
223	Напиток из красной смородины	200	75	0,3	18,90										
248	Хлеб пшеничный		15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной		16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:			812	30	46	67	8,7	8,9	0,5	0,0	0,02	0,02	29,7	40,0







248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>668</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>96</b>	<b>195,2</b>	<b>36,5</b>	<b>1,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>250,8</b>	<b>1,0</b>
	<b>Обед: 7 - 11 лет</b>													
62	Суп из овощей с птицей	250/25/10	158	7,3	8,3	12,9								
155/1	Сосиски отварные с маслом сливочным	50/5	196,5	5,53	15,82	0,84								
165/2	Макаронные изделия отварные	100	147,3	3,50	4,1	23,5	6,90	5,50	0,40	0,02	0,06	0,03	30,30	0,00
201	Компот из кураги	200	126	1,2		31,6								
248	Хлеб в/с	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>771</b>	<b>20</b>	<b>29</b>	<b>82</b>	<b>15,6</b>	<b>14,4</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>60,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>		<b>1 438</b>	<b>35,5</b>	<b>48,4</b>	<b>177,9</b>	<b>210,70</b>	<b>50,80</b>	<b>2,60</b>	<b>0,050</b>	<b>0,190</b>	<b>0,243</b>	<b>310,75</b>	<b>1,00</b>
	<b>Завтрак: 12 - 18 лет</b>													
82	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4								
216	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5	182,10	17,60	0,70	0,020	0,04	0,15	196,00	1,00
229/2	Булочка ванильная	50	171,5	3,95	4,25	29,05	9,90	16,65	0,81	0,010	0,06	0,04	44,65	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>668</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>96</b>	<b>195,2</b>	<b>36,5</b>	<b>1,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>250,8</b>	<b>1,0</b>
	<b>Обед: 12 - 18 лет</b>													
62	Суп из овощей с птицей	250/25/10	158	7,3	8,3	12,9								
155	Сосиски отварные с маслом сливочным	100/5	361	12,20	33,10	2,50	11,70	2,80	0,11	0,02	0,01	0,02	12,10	0,04
165	Макаронные изделия отварные	150	221	5,25	6,15	35,25	10,35	8,25	0,60	0,03	0,09	0,04	45,45	0,00
201	Компот из кураги	200	126	1,2		31,6								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>1 009</b>	<b>28</b>	<b>48</b>	<b>96</b>	<b>30,7</b>	<b>19,9</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>87,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого за день: 12 - 18 лет</b>		<b>1 677</b>	<b>43,9</b>	<b>67,7</b>	<b>191,3</b>	<b>225,9</b>	<b>56,4</b>	<b>2,9</b>	<b>0,080</b>	<b>0,2</b>	<b>0,270</b>	<b>338,0</b>	<b>1,0</b>
№ реп.	<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Са</b>	<b>Мг</b>	<b>Fe</b>	<b>A</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>P</b>	<b>C</b>
	<b>10-ый день</b>													
	<b>Завтрак: 7 - 11 лет</b>													
84	Каша вязкая кукурузная молочная	200/10	261	8,6	7,4	41,0								
214	Чай с молоком	150/50/15	87	1,6	1,6	17,3	66,30	11,40	0,90	0,01	0,02	0,08	54,30	0,15
231/2	Булочка домашняя	50	197	3,75	6,6	30,45	8,85	15,55	0,76	0,004	0,06	0,03	40,95	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>621</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>96</b>	<b>78</b>	<b>29,2</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,09</b>	<b>0,1</b>	<b>105,4</b>	<b>0,2</b>
	<b>Обед: 7 - 11 лет</b>													
67	Суп картоф. с макаронными изделиями с птицей	250/25	158	7,7	4,4	21,2								
127/3(а)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2								
220	Напиток из плодов шиповника	200	191	1,6	0,66	44,8								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>850</b>	<b>28</b>	<b>21</b>	<b>116</b>	<b>8,7</b>	<b>8,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>29,7</b>	<b>235,8</b>





165	Макаронные изделия отварные	150	221	5,25	6,15	35,25	10,35	8,25	0,60	0,03	0,09	0,04	45,45	0,00
198	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>929</b>	<b>29</b>	<b>33</b>	<b>107</b>	<b>125,0</b>	<b>25,5</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>100,9</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого за день: 12 - 18 лет</b>		<b>1 497</b>	<b>39,7</b>	<b>50,2</b>	<b>189,8</b>	<b>283,15</b>	<b>102,60</b>	<b>6,49</b>	<b>0,170</b>	<b>0,510</b>	<b>0,278</b>	<b>350,05</b>	<b>1,16</b>
	<b>12-ый день</b>													
	<b>Завтрак: 7 - 11 лет</b>													
83	Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	238	6,0	8,2	33,2								
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00
229/2	Булочка ванильная	50	171,5	3,95	4,25	29,05	9,90	16,65	0,81	0,010	0,06	0,04	44,65	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>546</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>85</b>	<b>21,3</b>	<b>24,2</b>	<b>1,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>64,7</b>	<b>3,0</b>
	<b>Обед: 7 - 11 лет</b>													
65	Суп картофельный с крупой с птицей	250/25	151	7,3	4,9	18,5								
153	Птица, тушеная в сметанном соусе	100	121	5,60	8,85	4,65								
155	Каша гречневая рассыпчатая	100												
220	Напиток из плодов шиповника	200	191	1,6	0,66	44,8								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>606</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>81</b>	<b>8,7</b>	<b>8,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>29,7</b>	<b>235,8</b>
	<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>		<b>1 152</b>	<b>28,3</b>	<b>27,4</b>	<b>166,5</b>	<b>29,90</b>	<b>33,00</b>	<b>2,40</b>	<b>0,010</b>	<b>0,130</b>	<b>0,073</b>	<b>94,35</b>	<b>238,80</b>
	<b>12 - 18 лет</b>													
83	Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	238	6,0	8,2	33,2								
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00
229/2	Булочка ванильная	50	171,5	3,95	4,25	29,05	9,90	16,65	0,81	0,010	0,06	0,04	44,65	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>546</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>85</b>	<b>21,3</b>	<b>24,2</b>	<b>1,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>64,7</b>	<b>3,0</b>
	<b>Обед: 12 - 18 лет</b>													
65	Суп картофельный с крупой с птицей	250/25	151	7,3	4,9	18,5								
153	Птица, тушеная в сметанном соусе	100	121	5,60	8,85	4,65								
155	Каша гречневая рассыпчатая	150	279	8,70	7,8	42,6	49,50	67,80	1,61	0,03	0,36	0,14	58,95	0,00
220	Напиток из плодов шиповника	200	191	1,6	0,66	44,8								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>885</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>124</b>	<b>58,2</b>	<b>76,7</b>	<b>2,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>88,6</b>	<b>235,8</b>
	<b>Итого за день: 12 - 18 лет</b>		<b>1 431</b>	<b>37,0</b>	<b>35,2</b>	<b>209,1</b>	<b>79,40</b>	<b>100,80</b>	<b>4,01</b>	<b>0,040</b>	<b>0,490</b>	<b>0,213</b>	<b>153,30</b>	<b>238,80</b>
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Са</b>	<b>Мг</b>	<b>Fe</b>	<b>A</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>P</b>	<b>C</b>
	<b>13-ый день</b>													
	<b>Завтрак: 7 - 11 лет</b>													
89	Каша жидкая Манная молочная	200/10	172	3,0	8,2	20,0	136,80	24,40	0,87	0,080	0,090	0,180	124,44	1,06
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0	0	0	8,30	0,10

251/2	Булочка "Веревочка"	50	194,5	3,6	6,3	30,2	10,35	15,50	0,75	0,04	0,05	0,03	41,80	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		501	8	15	73	155,6	46,5	2,6	0,1	0,2	0,2	184,7	1,2
	<b>Обед: 7 - 11 лет</b>													
55	Ши из свежей капусты с картофелем с птицей	250/25/10	147	7,1	8,2	10,5								
131/4	Биточек нежкий с маслом сливочным	60/5	176,4	9,57	10,82	9,64								
159/2	Рис отварной	100	152	2,50	4,10	25,73								40,00
222	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		693	22	24	78	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	40,0
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 194	29,8	38,2	151,1	164,25	55,35	3,11	0,120	0,170	0,233	214,34	41,16
	<b>Завтрак: 12 - 18 лет</b>													
89	Каша жидкая манная молочная	200/10	172	3,0	8,2	20,0	136,80	24,40	0,87	0,080	0,090	0,180	124,44	1,06
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0	0	0	8,30	0,10
251/2	Булочка "Веревочка"	50	194,5	3,6	6,3	30,2	10,35	15,50	0,75	0,04	0,05	0,03	41,80	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		501	8	15	73	155,6	46,5	2,6	0,1	0,2	0,2	184,7	1,2
	<b>Обед: 12 - 18 лет</b>													
55	Ши из свежей капусты с картофелем с птицей	250/25/10	147	7,1	8,2	10,5								
131/5	Биточек нежкий с маслом сливочным	80/5	235,2	12,8	14,43	12,85								
159/2	Рис отварной	150	152	2,50	4,1	25,73								40,00
222	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		752	25	27	81	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	40,0
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 253	33,0	41,8	154,3	164,25	55,35	3,11	0,120	0,170	0,233	214,34	41,16
	<b>14-ый день</b>													
	<b>Завтрак: 7 - 11 лет</b>													
82	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4								
203	Кисель плодово-ягодный	200	124	0,6	0,0	31,4	9,80	0,00	0,03	0,20	0,02	0,03	18,50	0,70
236/2	Булочка с маком	50	137,5	4,1	1,6	26,30	9,40	17,15	0,80	0,00	0,07	0,030	45,00	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		568	11	12	92	22,4	19,4	1,0	0,2	0,1	0,1	73,7	0,7
	<b>Обед: 7 - 11 лет</b>													
66	Суп картофельный с бобовыми с птицей	250/25	205	11,0	7,5	22,5								
142/3	Оладьи из пшена	60/5	233	14,1	18,8	5,2								
170/2	Картофельное пюре	100	110	2,10	4,50	14,6	28,70	22,60	0,84	0,06	0,110	0,060	66,30	17,80
198	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80	0,00

248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>815</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>87</b>	<b>143</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>122</b>	<b>18</b>
	<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>		<b>1 383</b>	<b>41,5</b>	<b>43,3</b>	<b>178,9</b>	<b>165,70</b>	<b>59,20</b>	<b>3,06</b>	<b>0,260</b>	<b>0,255</b>	<b>0,163</b>	<b>195,40</b>	<b>18,50</b>
	<b>Завтрак: 12 - 18 лет</b>													
82	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4								
203	Кисель шлодово-ягодный	200	124	0,6	0,0	31,4	9,80	0,00	0,03	0,20	0,02	0,03	18,50	0,70
236/2	Булочка с маком	50	137,5	4,1	1,6	26,30	9,40	17,15	0,80	0,00	0,07	0,030	45,00	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>568</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>92</b>	<b>22,4</b>	<b>19,4</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>73,7</b>	<b>0,7</b>
	<b>Обед: 12 - 18 лет</b>													
66	Суп картофельный с бобовыми с пшцей	250/25	205	11,0	7,5	22,5								
149/2	Птица тушеная в соусе с овощами	200	341	20,4	12,90	2,85	19,40	28,90	5,40	1,48	0,06	0,03	249,00	0,45
198	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>813</b>	<b>34</b>	<b>21</b>	<b>70</b>	<b>134,1</b>	<b>46,2</b>	<b>6,6</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>304,5</b>	<b>0,5</b>
	<b>Итого за день: 12 - 18 лет</b>		<b>1 381</b>	<b>45,8</b>	<b>32,9</b>	<b>162,0</b>	<b>156,4</b>	<b>65,5</b>	<b>7,6</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>378,1</b>	<b>1,2</b>

Дни		Возраст	Ккал	Б	Ж	У	Са	Мг	Fe	A	B1	B2	Р	С
1-ый день		7-11	1225,4	33,2	38,9	166,7	321,6	105,60	6,20	0,310	0,305	0,409	386,49	14,41
		12-18	1 284	36,4	42,5	169,9	321,6	105,60	6,20	0,310	0,305	0,409	386,49	14,41
2-ый день		7-11	1 251	34,2	40,1	156,5	36,8	38,50	2,80	0,0	0,190	0,103	124,65	43,00
		12-18	1 379	39,1	45,9	169,8	40,3	41,25	3,00	0,040	0,220	0,113	139,80	43,00
3-ый день		7-11	1 436	46,0	41,6	175,5	331,96	28,65	1,39	0,100	0,140	0,343	235,80	1,00
		12-18	1 436	46,0	41,6	175,5	331,96	28,65	1,39	0,100	0,140	0,343	235,80	236,30
4-ый день		7-11	1 238	38,9	53,8	144,3	54,65	53,60	3,09	0,064	0,20	0,113	155,35	57,90
		12-18	1 404	44,1	53,8	160,7	25,95	31,00	2,25	0,004	0,09	0,053	89,05	40,10
5-ый день		7-11	1 316	37,1	39,7	172,7	192,40	45,85	3,04	0,01	0,14	0,148	159,0	0,15
		12-18	1 316	37,1	39,7	172,7	192,40	45,85	3,04	0,01	0,14	0,148	159,0	0,15
6-ый день		7-11	1 267	42,2	27,1	196,1	80,70	18,05	1,99	0,010	0,05	0,173	105,80	236,30
		12-18	1 267	42,2	27,1	196,1	80,70	18,05	1,99	0,010	0,05	0,173	105,80	236,30
7-ый день		7-11	1 197	42,3	39,1	136,4	211,30	112,75	6,82	0,37	0,43	0,349	386,90	54,41
		12-18	1 197	42,3	39,1	136,4	211,30	112,75	6,82	0,366	0,425	0,349	386,90	54,41
8-ый день		7-11	1 305	39,5	36,3	141,4	196,35	85,15	8,64	1,800	0,290	0,303	483,44	5,21
		12-18	1 305	39,5	36,3	141,4	196,35	85,15	8,64	1,800	0,290	0,303	483,44	5,21
9-ый день		7-11	1 438	35,5	48,4	177,9	210,70	50,80	2,60	0,050	0,190	0,243	310,8	1,00
		12-18	1 438	35,5	48,4	177,9	210,70	50,80	2,60	0,050	0,190	0,243	310,8	1,00
10-ый день		7-11	1 471	43,0	37,0	212,1	86,95	38,00	2,91	0,080	0,231	0,270	338,0	1,04
		12-18	1 471	43,0	37,0	212,1	86,95	38,00	2,91	0,080	0,231	0,270	338,0	1,04
		12-18	1 471	43,0	37,0	212,1	86,95	38,00	2,350	0,014	0,110	0,133	135,05	235,95

11-ый день	7-11	1 370	34,8	44,4	176,5	279,70	99,85	6,29	0,160	0,48	0,268	334,90	1,16
	12-18	1 497	39,7	50,2	189,8	283,15	102,60	6,49	0,170	0,510	0,278	350,05	1,16
12-ый день	7-11	1 152	28,3	27,4	166,5	29,90	33,00	2,40	0,010	0,130	0,073	94,35	238,80
	12-18	1 431	37,0	35,2	209,1	79,40	100,80	4,01	0,040	0,490	0,213	153,30	238,80
13-ый день	7-11	1 194	29,8	38,2	151,1	164,25	55,35	3,11	0,12	0,170	0,233	214,34	41,16
	12-18	1 253	33,0	41,8	154,3	164,25	55,35	3,11	0,120	0,170	0,233	214,34	41,16
14-ый день	7-11	1 383	28,3	43,3	178,9	165,70	59,20	3,06	0,26	0,26	0,163	195,40	18,50
	12-18	1 381	45,8	32,9	162,0	156,40	65,50	7,62	1,680	0,205	0,133	378,10	1,15
Всего	7 - 11 лет	18242	513	555	2352	2363	824	54	3	3	3	3322	949
Всего	12 - 18 лет	19295	569	591	2441	2396	887	60	5	3	3	3555	1149
Среднее	7 - 11 лет	1303	37	40	168	169	59	4	0	0,2	0	237	68
Среднее	12 - 18 лет	1378	41	42	174	171	63	4	0	0,2	0	254	82