

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "Лицей № 17"

«__» _____ 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Торговый ряд г.Славгорода»
З.Н. Ковшира
«__» _____ 2025г.

Примерное цикличное меню

для организации 2-х разового питания учащихся детей с ограниченными возможностями здоровья
период: зима (февраль 2025)

5 - 11 класс

День: понедельник

Неделя: первая

1-й завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность , ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
536	Макароны с сыром	150/5	15.38	10.54	65.77	405.10	0.19	0.58	0.12	2.17	240.11	197.20	25.86	1.80
943	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	12.60	25.20	—	—	—	—	5.4	—	—	0.36
147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.54	0.54	10.47	53.61	—	—	—	—	—	—	—	—
	Итого	360	17.10	11.08	88.84	483.91	0.19	0.58	0.12	2.17	245.51	197.20	25.86	2.16

2-й завтрак

177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшеничная, рисовая)	250/5	13.05	13.89	51.63	383.75	0.33	1.5	10.12	—	198.25	321.62	108.38	3.44
-----	--	-------	-------	-------	-------	--------	------	-----	-------	---	--------	--------	--------	------

3	Бутерброд с маслом и сыром	33/5/7	3.33	10.76	15.33	109.27	0.01	0.07	85	-	98.4	52	5.7	0.45
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	-	-	-	-	6	-	-	0.4
147	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.08	1.08	20.94	107.22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	550	19.66	25.73	101.90	628.24	0.34	1.57	95.12	0.00	302.65	373.62	114.08	4.29

День: вторник

Неделя: первая

1-й завтрак														
56	Щи из свежей капусты	150	1.25	3.80	6.38	64.7	-	-	-	-	-	-	-	-
943	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	12.60	25.20	-	-	-	-	5.4	-	-	0.36
147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.54	0.54	10.47	53.61	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	355	2.97	4.34	29.45	143.51	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	0.00	0.00	0.36

2-й завтрак														
608	Котлета мясная с соусом	110	17.6	18.48	15.18	226.12	-	-	-	-	16.72	188.1	32.34	3.3
679	Картофельное пюре	160	7.96	5.98	38.23	209	0.19	-	0.02	-	13.85	222.4	72	4.16
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	60.00	0.01	1.07	-	-	6.4	-	3.6	0.17
147	Хлеб пшеничный йодированный	80	4.93	1.73	33.50	171.55	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	550	30.53	26.19	111.67	666.67	0.20	1.07	0.02	0.00	36.97	410.50	107.94	7.63

День: среда

Неделя: первая

1-й завтрак														

177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшеничная, рисовая)	150	7.83	8.33	30.98	230.25	0.2	0.9	60.75	–	118.95	192.98	65.03	2.06
943	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	12.60	25.20	–	–	–	–	5.4	–	–	0.36
147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.54	0.54	10.47	53.61	–	–	–	–	–	–	–	–
	Итого	355	9.55	8.87	54.05	309.06	0.20	0.90	60.75	0.00	124.35	192.98	65.03	2.42

2-й завтрак

304	Плов из мяса	250	25.67	35.83	40	359.38	0.13	2.83	–	–	51	–	–	4.67
332	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0.00	0.00	11.14	49.60	–	–	–	–	0.16	–	–	–
33	Салат овощной	50	0.72	3.04	4.18	67.60	0.01	–	–	–	17.58	20.48	10.45	0.67
147	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.08	1.08	20.94	107.22	–	–	–	–	–	–	–	–
	Итого	550	29.47	39.95	76.26	583.80	0.14	2.83	0.00	0.00	68.74	20.48	10.45	5.34

День: четверг

Неделя: первая

1-й завтрак

	Суп картофельный с вермишелью	150	1.77	1.03	11.98	66.83	–	–	–	–	–	–	–	–
943	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	12.60	25.20	–	–	–	–	5.4	–	–	0.36
147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.54	0.54	10.47	53.61	–	–	–	–	–	–	–	–
	Итого	355	3.49	1.57	35.05	145.64	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	0.00	0.00	0.36

2-й завтрак														
246	Печень по строгановски /запеканка из печени	100	13.1	15.1	2.59	168	0.018	0.82	-	_	19.62	138.74	19.8	2.75
6	Картофельное пюре	170	7.96	5.98	38.22	222	0.2	-	0.018	_	13.84	222.4	72	4.2
943	Чай с сахаром	200	0.04	0.00	22.28	84.78	0.01	0.97	_	_	5.76	_	3.24	0.16
147	Хлеб пшеничный йодированный	80	3.08	1.08	20.94	107.22	_	_	_	_	_	_	_	_
	Итого	550	24.18	22.16	84.03	582.00	0.23	1.79	0.02	0.00	39.22	361.14	95.04	7.11

День: пятница

Неделя: первая

1-й завтрак														
177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшенная, рисовая)	150	7.83	8.33	30.98	230.25	0.2	0.9	60.75	_	118.95	192.98	65.03	2.06
943	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	12.60	25.20	_	_	_	_	5.4	_	_	0.36
147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.54	0.54	10.47	53.61	_	_	_	_	_	_	_	_
	Итого	355	9.55	8.87	54.05	309.06	0.20	0.90	60.75	0.00	124.35	192.98	65.03	2.42

2-й завтрак														
536	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	190/7/10	20.63	14.12	88.18	232.46	0.26	0.78	0.15	2.91	321.92	264.39	34.67	2.41
951	Кофейный напиток	200	1.40	2.00	22.40	116.00	0.02	_	0.77	_	34	45	7	_

472	Салат овощной	75	1.31	5.45	7.53	84.50	0.02	8.55	–	–	31.65	36.87	18.8	1.2
147	Хлеб пшеничный йодированный	70	4.31	1.51	29.32	150.11	–	–	–	–	–	–	–	–
	Итого	552	27.65	23.08	147.43	583.07	0.30	9.33	0.92	2.91	387.57	346.26	60.47	3.61

День: понедельник

Неделя: вторая

1-й завтрак														
	Суп гречневый	150	6.65	6.1	24.38	175.81				–				
943	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	12.60	25.20	–	–	–	–	5.4	–	–	0.36
147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.54	0.54	10.47	53.61	–	–	–	–	–	–	–	–
	Итого	355	8.37	6.64	47.45	254.62	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	0.00	0.00	0.36

2-й завтрак

536	Сосиска отварная	50	6.24	12	12.72	112	0.02	–	–	–	14.4	95.4	12	1.08
694	Макаронные изделия отварные	190	13.16	14.03	86.9	213.37	0.24	–	–	–	2.33	110.06	20.55	2.33
3	Бутерброд с повидлом (джемом)	40/15	2.79	12.1	16.79	109.27	0.24	-	0.21	7.79	308.56	310	61.3	2.49
943	Чай с сахаром	200	1.40	2.00	22.40	116.00	0.02	–	0.08	–	34	45	7	-
147	Хлеб пшеничный йодированный	55	3.70	1.30	25.13	117.94	–	–	–	–	–	–	–	–
	Итого	550	27.29	41.43	163.94	668.58	0.52	0.00	0.29	7.79	359.29	560.46	100.85	5.90

День: вторник

Неделя: вторая

1-й завтрак														

177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшеничная, рисовая)	150	7.83	8.33	30.98	230.25	0.2	0.9	60.75	–	118.95	192.98	65.03	2.06
943	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	12.60	25.20	–	–	–	–	5.4	–	–	0.36
147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.54	0.54	10.47	53.61	–	–	–	–	–	–	–	–
	Итого	355	9.55	8.87	54.05	309.06	0.20	0.90	60.75	0.00	124.35	192.98	65.03	2.42

2-й завтрак

486	Рыба тушеная в соусе с овощами/рыбная котлета	130	14.2	2.8	7.4	191.98	0.02	–	30	–	12	52	62	1.4
34	Рис отварной	160	4.21	14	6.8	223.68	0.05	1.82	0.32	–	204.46	131.97	19.98	0.45
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	60.00	0.011	1.08	–	–	6.4	–	3.6	0.18
147	Хлеб пшеничный йодированный	60	4.31	37.98	29.32	150.11	–	–	–	–	–	–	–	–
	Итого	550	22.76	54.78	68.28	625.77	0.08	2.90	30.32	0.00	222.86	183.97	85.58	2.03

День: среда

Неделя: вторая

1-й завтрак

	Суп овощной	150	1.37	2.59	6.8	58.22				–				
943	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	12.60	25.20	–	–	–	–	5.4	–	–	0.36
147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.54	0.54	10.47	53.61	–	–	–	–	–	–	–	–
	Итого	355	3.09	3.13	29.87	137.03	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	0.00	0.00	0.36

2-й завтрак

868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	60.00	0.011	1.08	–	–	6.4	–	3.6	0.18
	Итого	550	26.86	60.74	95.19	606.72	0.221	2.08	0.02	0.00	346.45	222.40	75.60	4.96

День: пятница

Неделя: вторая

1-й завтрак														
177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшеничная, рисовая)	150	7.83	8.33	30.98	230.25	0.2	0.9	60.75	–	118.95	192.98	65.03	2.06
943	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	12.60	25.20	–	–	–	–	5.4	–	–	0.36
147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.54	0.54	10.47	53.61	–	–	–	–	–	–	–	–
	Итого	355	9.55	8.87	54.05	309.06	0.20	0.90	60.75	0.00	124.35	192.98	65.03	2.42

2-й завтрак

68	Жаркое по-домашнему (мясо, курица)	250	15.63	16.99	21.46	363.75	0.11	0.28	–	–	23.19	–	–	3.13
472	Салат овощной	50	0.87	3.63	5.02	84.50	0.01	5.7	–	–	21.1	24.58	12.53	0.8
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	60.00	0.011	1.08	–	–	6.4	–	3.6	0.18
147	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.08	1.08	20.94	107.22	–	–	–	–	–	–	–	–
	Итого	550	19.62	21.70	72.18	615.47	0.13	7.06	0.00	0.00	50.69	24.58	16.13	4.11

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "Лицей № 17 "

«__» _____ 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Торговый ряд г.Славгорода»
З.Н. Ковшира
«__» _____ 2025г.

Примерное цикличное меню

для организации 2-х разового питания учащихся детей с ограниченными возможностями здоровья
период : зима (февраль 2025)

1 - 4 класс

День: понедельник

Неделя: первая

1-й завтрак														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность , ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
536	Макароны с сыром	150/5	15.38	10.54	65.77	405.10	0.19	0.58	0.12	2.17	240.11	197.20	25.86	1.80
943	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	12.60	25.20	—	—	—	—	5.4	—	—	0.36
147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.54	0.54	10.47	53.61	—	—	—	—	—	—	—	—
	Итого	360	17.10	11.08	88.84	483.91	0.19	0.58	0.12	2.17	245.51	197.20	25.86	2.16

2-й завтрак														
177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшеничная, рисовая)	200/5	10.44	11.11	41.3	307	0.26	1.2	81	—	158.6	257.3	86.7	2.75

3	Бутерброд с маслом и сыром	40/7/8	3.66	11.84	16.86	120.2	0.01	0.08	85	-	98.4	52	5.7	0.45
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	-	-	-	-	6	-	-	0.4
147	Хлеб пшеничный йодированный	40	2.46	0.86	17.44	85.78	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	500	16.76	23.81	89.60	540.98	0.27	1.28	166.00	0.00	263.00	309.30	92.40	3.60

День: вторник

Неделя: первая

1-й завтрак														
56	Щи из свежей капусты	150	1.25	3.80	6.38	64.70	0.20	0.9	60.75	-	118.95	192.98	65.03	2.06
943	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	12.60	25.20	-	-	-	-	5.4	-	-	0.36
147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.54	0.54	10.47	53.61	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	355	2.97	4.34	29.45	143.51	0.20	0.90	60.75	0.00	124.35	192.98	65.03	2.42

2-й завтрак														
608	Котлета мясная с соусом	110	19.8	20.79	17.07	226.12	-	-	-	-	18.81	211.62	36.39	3.72
679	Картофельное пюре	160	7.96	5.98	38.23	209	0.19	-	0.02	-	13.85	222.4	72	4.16
868	Компот из смеси сухофруктов	180	0.04	0.00	22.28	54.00	0.01	1	-	-	5.76	-	3.24	0.15
147	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.08	1.08	20.94	107.22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	500	30.88	27.85	98.52	596.34	0.20	1.00	0.02	0.00	38.42	434.02	111.63	8.03

День: среда

Неделя: первая

1-й завтрак														
177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшенная, рисовая)	150	7.83	8.33	30.98	230.25	0.2	0.9	60.75	–	118.95	192.98	65.03	2.06
943	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	12.60	25.20	–	–	–	–	5.4	–	–	0.36
147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.54	0.54	10.47	53.61	–	–	–	–	–	–	–	–
	Итого	355	9.55	8.87	54.05	309.06	0.20	0.90	60.75	0.00	124.35	192.98	65.03	2.42

2-й завтрак														
304	Плов из мяса	200	25.67	35.83	40	287.50	0.13	2.83	–	–	51	–	–	4.67
33	Салат овощной	50	1.04	4.36	3.01	67.60	0.01	6.84	–	–	25.32	29.5	15.04	0.96
332	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0.00	0.00	11.14	49.60	–	–	–	–	0.16	–	–	–
147	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.08	1.08	20.94	107.22	–	–	–	–	–	–	–	–
	Итого	500	29.79	41.27	75.09	511.92	0.14	9.67	0.00	0.00	76.48	29.50	15.04	5.63

День: четверг

Неделя: первая

1-й завтрак														
	Суп картофельный с вермишелью	150	1.77	1.03	11.98	66.83	0.2	0.9	60.75	–	118.95	192.98	65.03	2.06
943	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	12.60	25.20	–	–	–	–	5.4	–	–	0.36
147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.54	0.54	10.47	53.61	–	–	–	–	–	–	–	–
	Итого	355	3.49	1.57	35.05	145.64	0.20	0.90	60.75	0.00	124.35	192.98	65.03	2.42

2-й завтрак														
690	Печень по строгановски/запеканка из печени	90	7.02	13.5	14.31	151.2	0.02	-	-	-	16.2	107.33	13.5	1.22
6	Картофельное пюре	160	13.16	14.03	86.9	209	0.24	-	-	-	2.33	110.06	20.55	2.33
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	-	-	-	-	6	-	-	0.4
147	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.08	1.08	20.94	107.22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	500	23.46	28.61	136.15	495.42	0.26	0.00	0.00	0.00	24.53	217.39	34.05	3.95

День: пятница

Неделя: первая

1-й завтрак														
177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшеничная, рисовая)	150	7.83	8.33	30.98	230.25	0.2	0.9	60.75	-	118.95	192.98	65.03	2.06
943	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	12.60	25.20	-	-	-	-	5.4	-	-	0.36
147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.54	0.54	10.47	53.61	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	355	9.55	8.87	54.05	309.06	0.20	0.90	60.75	0.00	124.35	192.98	65.03	2.42

2-й завтрак														
536	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	160/10/10	6.62	5.42	31.73	202.14	0.068	-	25.2	-	5.83	44.6	25.34	1.33
951	Кофейный напиток	200	1.40	2.00	22.40	116.00	0.02	-	0.77	-	34	45	7	-

33	Салат овощной	60	1.04	4.36	3.01	67.60	0.01	6.84	–	–	25.32	29.5	15.04	0.96
147	Хлеб пшеничный йодированный	60	3.08	1.08	20.94	107.22	–	–	–	–	–	–	–	–
	Итого	500	12.14	12.86	78.08	492.96	0.10	6.84	25.97	0.00	65.15	119.10	47.38	2.29

День: понедельник

Неделя: вторая

1-й завтрак														
	Суп гречневый	150	6.65	6.1	24.38	175.81								
943	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	12.60	25.20	–	–	–	–	5.4	–	–	0.36
147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.54	0.54	10.47	53.61	–	–	–	–	–	–	–	–
	Итого	355	8.37	6.64	47.45	254.62	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	0.00	0.00	0.36

2-й завтрак

536	Сосиска отварная	50	6.24	12	12.72	112	0.02	–	–	–	14.4	95.4	12	1.08
694	Макаронные изделия отварные с маслом	160	14.04	14.97	92.69	179.68	0.256	–	–	–	2.49	117.4	21.92	2.49
3	Бутерброд с повидлом (джемом)	40/15	3.33	10.76	15.33	109.27	0.01	0.07	85	–	98.4	52	5.7	0.45
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	-	-	–	–	6	–	–	0.4
147	Хлеб пшеничный йодированный	35	1.85	0.65	12.56	64.33	–	–	–	–	–	–	–	–
	Итого	500	25.66	38.38	147.30	493.28	0.29	0.07	85.00	0.00	121.29	264.80	39.62	4.42

День: вторник

Неделя: вторая

1-й завтрак														
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшеничная, рисовая)	150	7.83	8.33	30.98	230.25	0.2	0.9	60.75	–	118.95	192.98	65.03	2.06
943	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	12.60	25.20	–	–	–	–	5.4	–	–	0.36
147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.54	0.54	10.47	53.61	–	–	–	–	–	–	–	–
	Итого	355	9.55	8.87	54.05	309.06	0.20	0.90	60.75	0.00	124.35	192.98	65.03	2.42

2-й завтрак

486	Рыба тушеная в соусе с овощами/рыбная котлета	110	60.06	4.56	4.84	162.44	0.132	5.19	29.7	3.31	78.08	285.14	75.11	1.45
304	Рис отварной	150	8.73	14.61	75	209.7	0.59	-	0.13	–	140.76	392.08	115.2	3.58
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	60.00	0.01	1.07	–	–	6.4	–	3.6	0.17
147	Хлеб пшеничный йодированный	40	2.46	0.86	17.44	85.78	–	–	–	–	–	–	–	–
	Итого	500	71.29	20.03	122.04	517.92	0.73	6.26	29.83	3.31	225.24	677.22	193.91	5.20

День: среда

Неделя: вторая

1-й завтрак

	Суп овощной	150	1.37	2.59	6.8	58.22								
943	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	12.60	25.20	–	–	–	–	5.4	–	–	0.36
147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.54	0.54	10.47	53.61	–	–	–	–	–	–	–	–
	Итого	355	3.09	3.13	29.87	137.03	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	0.00	0.00	0.36

2-й завтрак

174	Тефтеля паровая из мяса в соусе	110	4.89	12.92	16.6	215.87	0.04	1.37	138.49	–	17.92	97.79	2.52	1.3
694	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.45	137.25	0.14	18.17	25.5	–	36.98	86.6	27.75	1.01
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	-	-	–	–	6	–	–	0.4
147	Хлеб пшеничный йодированный	40	2.46	0.86	17.44	85.78	–	–	–	–	–	–	–	–
	Итого	500	10.61	18.58	68.49	466.90	0.18	19.54	163.99	0.00	60.90	184.39	30.27	2.71

День: четверг

Неделя: вторая

1-й завтрак

177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшенная, рисовая)	150	7.83	8.33	30.98	230.25	0.2	0.9	60.75	–	118.95	192.98	65.03	2.06
943	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	12.60	25.20	–	–	–	–	5.4	–	–	0.36
147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.54	0.54	10.47	53.61	–	–	–	–	–	–	–	–
	Итого	355	9.55	8.87	54.05	309.06	0.20	0.90	60.75	0.00	124.35	192.98	65.03	2.42

2-й завтрак

246	Гуляш мясной	110	16.01	18.47	3.17	127.6	0.02	1	–	–	23.98	169.57	24.2	3.36
679	Каша рассыпчатая (пшенная, гречневая, перловая)	150	7.46	5.61	35.84	230.45	0.18	-	0.02	–	12.98	208.5	67.5	3.9

147	Хлеб пшеничный йодированный	40	2.46	0.86	17.44	85.78	–	–	–	–	–	–	–	–
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	60.00	0.01	1.07	–	–	6.4	–	3.6	0.17
	Итого	500	25.97	24.94	81.21	503.83	0.21	2.07	0.02	0.00	43.36	378.07	95.30	7.43

День: пятница

Неделя: вторая

1-й завтрак														
177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшенная, рисовая)	150	7.83	8.33	30.98	230.25	0.2	0.9	60.75	–	118.95	192.98	65.03	2.06
943	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	12.60	25.20	–	–	–	–	5.4	–	–	0.36
147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.54	0.54	10.47	53.61	–	–	–	–	–	–	–	–
	Итого	355	9.55	8.87	54.05	309.06	0.20	0.90	60.75	0.00	124.35	192.98	65.03	2.42

2-й завтрак

68	Жаркое по-домашнему (мясо, курица)	200	15	16.31	20.6	291	0.1	0.27	–	–	22.27	–	–	3
33	Салат овощной	50	1.04	4.36	3.01	67.60	0.01	6.84	–	–	25.32	29.5	15.04	0.96
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	60.00	0.01	1.07	–	–	6.4	–	3.6	0.17
147	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.08	1.08	20.94	107.22	–	–	–	–	–	–	–	–
	Итого	500	19.16	21.75	69.31	525.82	0.12	8.18	0.00	0.00	53.99	29.50	18.64	4.13