

МЕНЮ

1 день, 12 лет и старше (лагерь)

Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И. Покровский
1 июня 2020 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					Цена, руб.
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
Завтрак																	
119	Каша Дружба	200	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	25,99	
112	Омлет натуральный	125	10,94	12,83	2,73	169,71	95,29	14,63	174,3	1,82	143,7	251,65	0,53	0,05	0,26	49,53	
2	Батон школьный	60	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	4,27	
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,07	
Итого за 'Завтрак'		585,00	23,40	23,98	95,79	686,75	233,6	66,68	392	3,46	202,7	319,56	2,33	0,28	1,5		
Обед																	
132	Рассольник Ленинградский	250	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	23,48	
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	11,54	
252	Сметана	15	0,37	2,94	0,50	30,18	12,64	1,18	8,82	0,03	22,05	24	0,06	0	0,04	7,57	
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	13,24	24,05	17,26	337,89	39,57	25,4	143,1	1,72	4,12	5,89	3,6	0,39	0,06	73,80	
97	Макаронные изделия отварные	180	6,54	5,07	42,12	239,72	21,37	9,37	50,73	0,97	21,22	39,14	1	0,08	0	25,44	
2	Батон школьный	114,9	9,85	4,38	67,05	345,71	20,47	13,94	77,14	1,09	2,24	3,88	3	0,12	0	8,27	
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	14,07	55,70	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	7,54	
Итого за 'Обед'		879,39	36,03	42,21	158,21	1150,77	121,5	76,63	345,6	5,1	71,65	308,7	7,97	0,69	7,93	240,50	

"СОН" - ООО с опубликованным изучением отдельных предме

Суржикова

20 г.

МЕНЮ

2 день, 12 лет и старше (лагерь)

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

Завтрак

302	Каша овсяная молочная	250	11,23	12,88	55,29	373,28	190,8	89,58	329,6	2,63	57,5	64,09	1,15	0,36	1,56	32,75	
280	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0	15,30	
2	Батон школьный	54,1	4,64	2,06	31,56	162,73	9,64	6,56	36,31	0,51	1,05	1,83	1,41	0,06	0	3,85	
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,07	
738	Пирожки печенные с мясом	75	9,93	3,79	25,59	175,55	12,96	12,39	86,39	1,09	4,05	9,1	1,94	0,06	0,04	35,36	
Итого за 'Завтрак'		589,08	26,07	26,03	126,33	830,85	216,2	108,5	455,3	4,3	102,6	120,02	4,6	0,47	1,6		

Обед

ТТК 24	Салат Оливье со свежим огурцом /с маслом/	100	4,05	13,99	7,85	171,60	25,41	18,43	81,71	0,99	24,5	36,16	4,59	0,12	11,17	34,76	
41	Щи из свежей капусты с картофелем	250	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	18,08	
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	11,54	
155	Гуляш куриный	50/50	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	50,90	
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,19	8,37	53,16	315,15	21,76	149,4	224,7	5,05	28,67	54,61	0,77	0,27	0	19,38	
2	Батон школьный	111,9	9,60	4,27	65,33	336,84	19,95	13,58	75,16	1,06	2,18	3,78	2,92	0,12	0	7,97	
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	14,07	55,70	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	7,54	
Итого за 'Обед'		961,44	42,61	37,61	154,98	1106,28	120,2	208,8	438,8	8,49	77,38	351,24	10,87	0,57	25,6	240,50	

«ОП №90 сменным изучением отдельных предме

Суржикова

20 г.

МЕНЮ

3 день, 12 лет и старше (лагерь)

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

Завтрак

302	Каша манная молочная	250	8,79	8,54	49,51	307,59	145,7	23,91	140,4	0,66	34,86	64,75	0,92	0,09	0,64	33,51	
2	Батон школьный	70	6,00	2,67	40,85	210,63	12,47	8,49	47	0,66	1,37	2,37	1,83	0,07	0	4,98	
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,07	
ТТК 18	Плюшка Московская	100	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	14,79	

Итого за 'Завтрак'

620,00 24,14 23,05 171,22 979,21 198,3 47,14 276,5 2,4 45,8 83,95 8,91 0,28 0,75

Обед

2	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	100	1,04	5,08	5,14	69,14	17,47	18,54	26,61	0,86	0	119,7	2,84	0,06	22,54	37,35	
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	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	17,13	
81	Фрикадельки "Петушок"	100	18,28	5,21	9,35	157,23	16,83	2,82	14,16	0,29	28,72	47,1	0,43	0,02	0	70,50	
92	Картофельное пюре	180	3,71	6,38	25,90	174,40	49,43	34,23	102,4	1,26	23,04	47,63	0,23	0,14	12,34	33,19	
280	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0	15,30	
2	Батон школьный	106,9	9,17	4,08	62,38	321,64	19,05	12,97	71,77	1,01	2,08	3,61	2,79	0,11	0	7,61	
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,07	

Итого за 'Обед'

946,89 35,14 30,26 137,00 952,10 124,9 90,09 273,5 4,38 102,7 531,62 6,71 0,41 41,33 240,50



Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И.Покрас

21 ИЮН 2020 г.

«Экспресс-сервис»

"СОШ №96 с углубленным изучением отдельных предме
И.Р. Суржикова
20 г.

МЕНЮ

4 день, 12 лет и старше (лагерь)

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

Завтрак

173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	10,22	12,54	53,82	365,50	159,6	48,09	242,7	2,57	59,25	109,13	1,25	0,17	0,65	40,45	
14	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0	7,65	
2	Батон школьный	100	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	7,12	
15	Сыр (порциями)	10	2,55	2,56	0,00	33,71	98	4,41	62,72	0,1	22,54	25,8	0,05	0	0,08	12,83	
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,07	
ТРК 282	Мандарины свежие	90	0,72	0,18	8,46	36,54	31,5	9,9	15,3	0,09	0	9	0,18	0,05	34,2	32,17	
Итого за 'Завтрак'		655,00	22,28	23,26	134,44	827,27	307,9	74,53	388,8	3,76	113,2	179,96	4,14	0,33	34,93		

Обед

39	Борщ из св.капусты с картофелем	250	1,67	3,80	13,44	90,60	36,2	20	45	0,96	17,7	190,75	0,2	0,04	8,06	22,20	
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	11,54	
252	Сметана	10	0,25	1,96	0,33	20,12	8,43	0,78	5,88	0,02	14,7	16	0,04	0	0,03	5,05	
260	Гуляш из свинины	50/50	11,29	26,26	3,50	294,97	21,58	19,72	121	1,21	0	16	2,3	0,52	3,02	63,94	
94/2008	Рис припущенный	200	4,64	5,75	48,85	266,38	14,31	30,96	94,26	0,69	25,02	46,15	0,35	0,04	0	21,94	
2	Батон школьный	133	11,41	5,07	77,62	400,21	23,7	16,14	89,3	1,26	2,59	4,5	3,47	0,14	0	9,47	
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,07	
Итого за 'Обед'		905,50	33,04	44,63	157,50	1155,60	107,2	90,73	355,5	4,5	64,33	273,39	6,41	0,76	11,11	240,50	

МЕНЮ

5 день, 12 лет и старше (лагерь)

Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И.Покрас
01 ИЮН 2008 г.



Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					Цена, руб.
						Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		

Завтрак

302/2004	Каша пшеничная молочная	250	10,07	11,56	51,76	348,70	146,7	59,99	222,9	1,64	51,1	95,89	0,39	0,22	0,62	33,45
2	Батон школьный	85	7,29	3,24	49,61	255,77	15,15	10,31	57,07	0,81	1,66	2,87	2,22	0,09	0	6,05
1000к	Маффин шоколадный	50	3,80	10,11	22,76	192,62	69,93	24,11	80,56	1,46	17,18	18,5	4	0,04	0,14	20,47
147	Чай с молоком	200	1,55	1,14	15,94	77,03	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26	9,33
Итого за 'Завтрак'		585,00	22,70	26,06	140,07	874,13	285	100,5	399,6	3,98	75,94	128,26	6,61	0,37	1,02	

Обед

1	Салат из свежих огурцов	100	0,63	7,81	3,56	85,15	20,94	10	30,96	0,46	0	7,5	4,49	0,02	3,2	23,99
138	Суп картофельный с горохом	300	6,09	5,02	25,20	164,41	44,1	40,24	113,3	2,12	21,24	281,46	0,36	0,2	5,52	20,79
ГТК 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	11,54
260	Гуляш из свинины	55/55	12,42	28,89	3,85	324,46	23,74	21,69	133,1	1,34	0	17,6	2,53	0,57	3,32	70,33
97	Макаронные изделия отварные	180	6,54	5,07	42,12	239,72	21,37	9,37	50,73	0,97	21,22	39,14	1	0,08	0	25,44
2	Батон школьный	97,8	8,38	3,73	57,06	294,17	17,42	11,86	65,64	0,93	1,91	3,3	2,55	0,1	0	6,96
157	Напиток апельсиновый	200	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	12,15
Итого за 'Обед'		1000,26	37,86	52,31	157,49	1236,79	138,1	99,1	398,8	6,26	48,69	350,77	11,03	0,99	24,98	240,50

6 день, 12 лет и старше (лагерь)

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

Завтрак

119	Каша Дружба	250	8,92	11,03	55,35	354,09	159	55,96	221,8	1,29	72,24	82,36	0,29	0,2	1,55	32,48
280	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	7,65
2	Батон школьный	70	6,00	2,67	40,85	210,63	12,47	8,49	47	0,66	1,37	2,37	1,83	0,07	0	4,98
147	Чай с молоком	200	1,55	1,14	15,94	77,03	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26	9,33
738	Пирожок печёный с капустой и мясом	75	7,34	3,59	26,34	165,89	17,36	11,07	65,01	0,86	4,02	9,48	2,04	0,05	1,14	21,94
Итого за 'Завтрак'		600,00	23,85	22,06	138,56	840,68	243,3	81,61	374,5	2,91	103,6	127,7	4,2	0,34	2,95	

Обед

45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/17,5	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	39,52
271	Котлеты домашние	125	7,27	17,92	16,02	253,82	17,06	14,11	80,64	1,06	4,11	4,63	3,63	0,21	0,3	78,06
510	Каша гречневая вязкая	200	5,96	6,58	31,04	199,31	16,02	87,38	132,1	2,98	25,02	47,15	0,47	0,15	0	17,89
280	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	7,65
2	Батон школьный	120,2	10,31	4,59	70,17	361,78	21,42	14,59	80,73	1,14	2,34	4,06	3,14	0,13	0	8,56
705	Напиток из шиповника	200	0,64	0,25	31,18	118,98	11,09	2,96	2,96	0,57	0	163,4	0,76	0,01	80	12,44
Итого за 'Обед'		917,73	30,04	35,70	166,12	1083,86	89,22	147,8	392,3	7,12	61,58	464,71	8,23	0,6	88,73	240,50

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

01 ИЮН 2026 г.

«Экспресс-сервис»

МЕНЮ

7 день, 12 лет и старше (лагерь)

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И.Покрас

01 ИЮН 2006



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

Завтрак

173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	10,22	12,54	53,82	365,50	159,6	48,09	242,7	2,57	59,25	109,13	1,25	0,17	0,65	40,45
280	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	7,65
337	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0	17,80
2	Батон школьный	70	6,00	2,67	40,85	210,63	12,47	8,49	47	0,66	1,37	2,37	1,83	0,07	0	4,98
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,07
338	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	29,25
Итого за 'Завтрак'		715,00	22,13	24,08	126,18	798,20	219,6	74,88	384,5	7,59	180,6	245,49	3,67	0,32	15,65	

Обед

131/2004	Рассольник Домашний	250	2,14	3,95	15,54	103,91	30,19	24,53	58,33	0,96	17,7	236,25	0,22	0,08	10,5	25,58
260	Гуляш из свинины	50/50	11,29	26,26	3,50	294,97	21,58	19,72	121	1,21	0	16	2,3	0,52	3,02	63,94
92	Картофельное пюре	188,5	3,89	6,68	27,12	182,59	51,75	35,84	107,2	1,32	24,12	49,86	0,24	0,15	12,92	34,75
2	Батон школьный	140	12,01	5,34	81,71	421,27	24,95	16,99	94	1,33	2,73	4,73	3,65	0,15	0	9,96
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,07
Итого за 'Обед'		878,45	29,51	42,27	141,63	1055,96	128,9	97,07	380,6	4,86	44,55	306,85	6,41	0,89	26,44	240,50

МММ с углубленным изучением отдельных предме

Р. Суржикова

20 г.

МЕНЮ

8 день, 12 лет и старше (лагерь)

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

Завтрак

106	Запеканка из творога	75/20	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	68,95	
302	Каша овсяная молочная	200	8,99	10,31	44,23	298,62	152,7	71,66	263,7	2,11	46	51,27	0,92	0,28	1,25	26,20	
280	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	7,65	
2	Батон школьный	60	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	4,27	
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,07	
Итого за 'Завтрак'		560,00	31,09	24,67	116,07	799,28	330,1	102,3	489,2	3,27	126,2	143,61	2,84	0,39	1,53		

Обед

39	Борщ из св. капусты с картофелем	250	1,67	3,80	13,44	90,60	36,2	20	45	0,96	17,7	190,75	0,2	0,04	8,06	22,20	
252	Сметана	15	0,37	2,94	0,50	30,18	12,64	1,18	8,82	0,03	22,05	24	0,06	0	0,04	7,57	
155	Гуляш куриный	50/50	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	50,90	
94/2008	Рис припущенный	200	4,64	5,75	48,85	266,38	14,31	30,96	94,26	0,69	25,02	46,15	0,35	0,04	0	21,94	
280	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0	15,30	
2	Батон школьный	131,8	11,30	5,02	76,89	396,44	23,48	15,99	88,46	1,25	2,57	4,45	3,44	0,14	0	9,38	
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,07	
Итого за 'Обед'		906,75	31,49	30,19	158,34	1022,80	101,2	73,73	254,9	3,31	107,3	331,85	6,48	0,24	9,42	240,50	

И.Р. Суржикова

20 г.

МЕНЮ

9 день, 12 лет и старше (лагерь)

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И. Покрыс

01 ИЮН 2026

г.



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

Завтрак

3022004	Каша пшенная молочная	250	10,07	11,56	51,76	348,70	146,7	59,99	222,9	1,64	51,1	95,89	0,39	0,22	0,62	33,45	
112	Омлет натуральный	50	4,37	5,13	1,09	67,88	38,11	5,85	69,7	0,73	57,48	100,66	0,21	0,02	0,1	19,81	
2	Батон школьный	65	5,57	2,48	37,94	195,59	11,58	7,89	43,64	0,62	1,27	2,2	1,7	0,07	0	4,62	
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,07	
1001к	Кекс столичный	50	2,68	9,25	30,01	209,37	45,85	3,44	40,46	0,45	17,3	18,36	2,63	0,03	0	15,61	
Итого за 'Завтрак'		615,00	22,88	28,47	134,55	874,77	242,6	77,17	376,7	3,47	127,1	217,1	4,93	0,34	0,73		

Обед

138	Суп картофельный с горохом	250	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	17,33	
ТТК 197	Окорочок куриный / I 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	11,54	
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	13,24	24,05	17,26	337,89	39,57	25,4	143,1	1,72	4,12	5,89	3,6	0,39	0,06	73,80	
97	Макаронные изделия отварные	180	6,54	5,07	42,12	239,72	21,37	9,37	50,73	0,97	21,22	39,14	1	0,08	0	25,44	
2	Батон школьный	81,9	7,02	3,12	47,79	246,41	14,59	9,94	54,98	0,78	1,6	2,77	2,14	0,09	0	5,83	
	Сок	200	0,80	0,80	23,20	97,36	32	18	22	4,4	0	10	0,4	0,06	20	30,00	
Итого за 'Обед'		824,39	36,28	38,97	151,38	1088,49	146,8	99,37	365,2	9,94	48,96	292,35	7,49	0,8	24,66	240,50	

М.Р. Суржикова

20 г.

МЕНЮ

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И. Покрас

01 ИЮН 2026 20

10 день, 12 лет и старше (лагерь)

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

Завтрак

302	Каша рисовая молочная	200	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	30,32	
2	Батон школьный	50	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	3,56	
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,07	
ТГК 165	Пицца школьная	110	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	52,99	
Итого за 'Завтрак'		560,00	24,09	24,20	119,19	786,46	331,3	67,08	393	2,7	101,8	151,58	3,96	0,26	4,06		

Обед

41	Щи из свежей капусты с картофелем	250	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	18,08	
ТГК 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	11,54	
252	Сметана	5	0,12	0,98	0,17	10,06	4,21	0,39	2,94	0,01	7,35	8	0,02	0	0,01	2,52	
260	Гуляш из свинины	50/50	11,29	26,26	3,50	294,97	21,58	19,72	121	1,21	0	16	2,3	0,52	3,02	63,94	
92	Картофельное пюре	180	3,71	6,38	25,90	174,40	49,43	34,23	102,4	1,26	23,04	47,63	0,23	0,14	12,34	33,19	
2	Батон школьный	112,6	9,66	4,29	65,72	338,82	20,06	13,66	75,61	1,07	2,2	3,81	2,94	0,12	0	8,01	
254	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	22,52	88,47	6,27	1,67	3,06	0,15	0	0,32	0,03	0	2,56	13,28	
Итого за 'Обед'		860,10	30,21	43,47	127,60	1013,82	140	90,68	345,6	4,7	54,61	310,8	5,76	0,84	29,93	240,50	