



**Меню примерное**

**1** **исключая**

| Заболевание                        |           | Минимальные значения, мг |             |                  |                |                 |          |                 |          |                 |          |                 |          |                 |       |       |       | Мед/преп. |       |       |       |      |      |       |       |     |
|------------------------------------|-----------|--------------------------|-------------|------------------|----------------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|-----|
| Выход, г                           | Венсан, г | Жиры, г                  | Углеводы, г | Энзимы, усл. ед. | Витамин В1, мг |                 | В2       |                 | A        | Ca              | P        | Mg              | Fe       | K               |       |       |       |           |       |       |       |      |      |       |       |     |
| Наименование продукта              | 7-11 лет  | 12 лет и старше          | 7-11 лет    | 12 лет и старше  | 7-11 лет       | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |       |       |       |           |       |       |       |      |      |       |       |     |
| Капша молочная рисовая с маслом    | 150/5     | 2,32                     | 6,20        | 6,20             | 24,49          | 323,60          | 323,60   | 0,00            | 0,02     | 0,02            | 20,00    | 16,40           | 16,40    | 50,60           | 50,60 | 16,40 | 16,40 | 0,34      | 4,50  | 4,50  | 302   |      |      |       |       |     |
| Батон парижский витаминизированный | 18        | 1,35                     | 0,52        | 0,52             | 9,25           | 47,40           | 47,40    | 0,00            | 0,02     | 0,00            | 0,00     | 5,94            | 5,94     | 5,94            | 10,44 | 10,44 | 0,80  | 0,80      | 0,00  | 0,00  | 6/н   |      |      |       |       |     |
| Чай с сахаром                      | 200/15    | 0,20                     | 0,00        | 0,00             | 15,00          | 58,00           | 58,00    | 0,02            | 0,02     | 0,00            | 0,00     | 1,29            | 1,29     | 1,60            | 1,60  | 0,88  | 0,88  | 0,21      | 0,21  | 8,71  | 8,71  |      |      |       |       |     |
| Итого:                             |           | 3,87                     | 3,87        | 6,72             | 6,72           | 48,74           | 48,74    | 0,02            | 0,02     | 0,04            | 0,04     | 0,02            | 0,02     | 20,00           | 20,00 | 23,63 | 23,63 | 58,14     | 58,14 | 27,72 | 27,72 | 1,35 | 1,35 | 13,21 | 13,21 | 685 |

**Объём**

| Обед                       | Выходные | Безмякоти       |                 | Жирный          |                 | Углеводный      |                 | Эмulsion.       |                 | Витаминный, мг  |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 | Минеральные вещества, мг |          |                 |          |                 |          |                 |          | Медовый         |  |
|----------------------------|----------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|--|
|                            |          | 7-11 лет        | 12 лет и старше | 7-11 лет        | 12 лет и старше | 7-11 лет        | 12 лет и старше | 7-11 лет        | 12 лет и старше | 7-11 лет        | 12 лет и старше | 7-11 лет        | 12 лет и старше | 7-11 лет        | 12 лет и старше | 7-11 лет        | 12 лет и старше | 7-11 лет        | 12 лет и старше |                          |          |                 |          |                 |          |                 |          |                 |  |
| Наименование продукта      | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет        | 12 лет и старше | 7-11 лет        | 12 лет и старше | 7-11 лет        | 12 лет и старше | 7-11 лет        | 12 лет и старше | 7-11 лет        | 12 лет и старше | 7-11 лет        | 12 лет и старше | 7-11 лет        | 12 лет и старше | 7-11 лет        | 12 лет и старше | 7-11 лет        | 12 лет и старше          | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |  |
| Икра кабачковая            | 25       | 25              | 0,75            | 0,75            | 2,55            | 2,55            | 4,45            | 4,45            | 9,25            | 9,25            | 8,12            | 8,12            | 0,01            | 0,01            | 0,00            | 9,35            | 9,35            | 6,91            | 6,91            | 3,79                     | 0,13     | 0,13            | 2,85     | 2,85            | 43       |                 |          |                 |  |
| Суп вермишелевый с зеленью | 200/1    | 230/1           | 2,39            | 2,99            | 4,95            | 5,85            | 15,15           | 20,17           | 96,00           | 120,00          | 6,03            | 7,54            | 0,08            | 0,10            | 0,05            | 0,00            | 52,90           | 66,13           | 57,56           | 71,95                    | 20,72    | 25,90           | 0,78     | 0,98            | 387,60   | 484,50          | 132      |                 |  |
| Мясо тушенное с овощами    | 50/40    | 50/40           | 12,24           | 12,24           | 4,72            | 3,12            | 3,12            | 105,60          | 105,60          | 0,40            | 0,40            | 0,03            | 0,03            | 0,07            | 0,07            | 10,67           | 19,47           | 19,47           | 121,00          | 121,00                   | 196,67   | 196,67          | 0,77     | 0,77            | 1,69     | 1,69            | 433      |                 |  |
| Материалы отпаривания      | 150      | 150             | 14,80           | 14,80           | 14,80           | 27,20           | 27,20           | 195,60          | 195,60          | 0,51            | 0,51            | 0,07            | 0,07            | 0,07            | 0,07            | 30,00           | 30,00           | 19,37           | 206,24          | 206,24                   | 47,86    | 47,86           | 1,66     | 1,66            | 306,57   | 306,57          | 492      |                 |  |
| Чай с сахаром              | 200/15   | 200/15          | 0,20            | 0,20            | 0,00            | 15,00           | 15,00           | 58,00           | 58,00           | 0,02            | 0,02            | 0,00            | 0,00            | 0,00            | 0,00            | 0,00            | 0,00            | 1,29            | 1,29            | 1,60                     | 1,60     | 0,88            | 0,88     | 0,21            | 0,21     | 8,71            | 8,71     | 685             |  |
| Хлеб ржаной-пшеничный      | 32,5     | 32,5            | 2,50            | 2,50            | 0,46            | 12,05           | 12,25           | 72,15           | 72,15           | 0,00            | 0,00            | 0,00            | 0,00            | 0,00            | 0,00            | 0,00            | 11,62           | 11,62           | 22,86           | 22,86                    | 20,42    | 20,42           | 1,58     | 1,58            | 0,00     | 0,00            | 6/н      |                 |  |
| Итого:                     |          |                 | 32,88           | 33,48           | 27,48           | 28,38           | 77,17           | 82,19           | 556,60          | 560,60          | 15,08           | 16,59           | 0,22            | 0,24            | 0,20            | 0,21            | 40,67           | 40,67           | 116,62          | 127,23                   | 416,17   | 430,56          | 290,34   | 295,52          | 5,13     | 5,33            | 707,42   | 804,32          |  |
| Итого за день:             |          |                 | 36,75           | 37,35           | 34,20           | 35,10           | 125,91          | 130,95          | 965,60          | 989,60          | 15,10           | 16,61           | 0,26            | 0,28            | 0,22            | 0,23            | 60,67           | 60,67           | 150,86          | 150,86                   | 474,31   | 488,70          | 318,06   | 323,24          | 6,48     | 6,68            | 720,63   | 817,53          |  |

День 2

| Завтрак                           |          | Витаминный, мг |         |             |                      |                 |          |                 |                   |                 |                   | Минеральные вещества, мг |                   |                 |                   |                 |                   | Жесткость       |                   |                 |                   |       |       |
|-----------------------------------|----------|----------------|---------|-------------|----------------------|-----------------|----------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|--------------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-------|-------|
| Наименование продукта             | Выход, г | Белки, г       | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая, ккал | С               |          | В1              |                   | В2              |                   | А                        |                   | Са              |                   | Р               |                   | Mg              |                   | Fe              |                   | K     |       |
|                                   |          |                |         |             |                      | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше          | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше |       |       |
| Каши манная молочная с маслом     | 150/5    | 150/5          | 4,20    | 7,80        | 19,80                | 295,00          | 0,00     | 0,00            | 0,11              | 0,03            | 0,03              | 20,00                    | 20,00             | 18,90           | 18,90             | 108,70          | 108,70            | 42,10           | 42,10             | 1,16            | 1,16              | 76,50 | 302   |
| Батон нарезной витаминизированный | 18       | 18             | 1,35    | 0,52        | 9,25                 | 47,40           | 0,00     | 0,00            | 0,02              | 0,00            | 0,00              | 0,00                     | 0,00              | 5,94            | 5,94              | 5,94            | 10,44             | 10,44           | 0,80              | 0,80            | 0,00              | 0,00  | 6/н   |
| Чай с сахаром                     | 200/15   | 200/15         | 0,20    | 0,00        | 15,00                | 58,00           | 0,02     | 0,02            | 0,00              | 0,00            | 0,00              | 0,00                     | 0,00              | 1,29            | 1,29              | 1,60            | 1,60              | 0,88            | 0,88              | 0,21            | 0,21              | 8,71  | 8,71  |
| Итого:                            |          |                | 5,75    | 5,75        | 8,32                 | 44,05           | 0,02     | 0,02            | 0,13              | 0,03            | 0,03              | 20,00                    | 20,00             | 26,13           | 26,13             | 116,24          | 116,24            | 53,42           | 53,42             | 2,17            | 2,17              | 85,21 | 85,21 |

| Обед | Наименование продукта                          | Выход,г  | Белки,г         | Жиры,г   | Углеводы,г      | Энергетическая  | Витаминный, мг  |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 | Минеральные вещества, мг |                 |                 |       | Мед/сахар |        |        |        |        |        |        |        |        |  |
|------|------------------------------------------------|----------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------------------|-----------------|-----------------|-------|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--|
|      |                                                |          |                 |          |                 |                 | С               | В1              | В2              | А               | Ca              | Р               | Mg              | Fe              | К               |                 |                          |                 |                 |       |           |        |        |        |        |        |        |        |        |  |
|      |                                                |          | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше          | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 10    |           |        |        |        |        |        |        |        |        |  |
|      | Салат из свежей капусты                        | 25       | 0,60            | 0,60     | 1,04            | 1,04            | 24,00           | 24,00           | 2,20            | 2,20            | 0,02            | 0,01            | 0,01            | 0,00            | 4,29            | 4,29            | 11,99                    | 11,99           | 4,16            | 4,16  | 0,14      | 0,14   | 20,41  | 20,41  | 10     |        |        |        |        |  |
|      | Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью | 200/10/1 | 250/10/1        | 1,59     | 1,99            | 5,51            | 6,55            | 10,55           | 13,17           | 108,00          | 135,00          | 8,23            | 8,23            | 0,04            | 0,03            | 0,00            | 35,50                    | 35,50           | 42,58           | 42,58 | 21,00     | 21,00  | 0,95   | 0,95   | 305,32 | 305,32 | 110    |        |        |  |
|      | Котлета рубленая из птицы с соусом             | 60/30    | 60/30           | 10,34    | 10,34           | 8,67            | 8,67            | 12,46           | 12,46           | 170,70          | 170,70          | 0,00            | 0,00            | 0,04            | 0,04            | 4,81            | 7,00                     | 8,40            | 8,40            | 84,70 | 84,70     | 16,90  | 16,90  | 1,00   | 1,00   | 218,88 | 218,88 | 498    |        |  |
|      | Картофельное пюре                              | 150      | 150             | 3,75     | 3,75            | 6,15            | 6,15            | 38,55           | 38,55           | 130,80          | 130,80          | 0,00            | 0,00            | 0,03            | 0,03            | 0,02            | 20,25                    | 20,25           | 1,37            | 1,37  | 60,95     | 60,95  | 16,34  | 16,34  | 0,53   | 0,53   | 40,58  | 40,58  | 520    |  |
|      | Чай с сахаром                                  | 200/15   | 200/15          | 0,20     | 0,20            | 0,00            | 0,00            | 15,00           | 15,00           | 58,00           | 58,00           | 0,02            | 0,02            | 0,00            | 0,00            | 0,00            | 0,00                     | 1,29            | 1,29            | 1,60  | 1,60      | 0,88   | 0,88   | 0,21   | 0,21   | 8,71   | 8,71   | 685    |        |  |
|      | Хлеб ржано-пшеничный                           | 32,5     | 32,5            | 2,50     | 2,50            | 0,46            | 0,46            | 12,25           | 12,25           | 72,15           | 72,15           | 0,00            | 0,00            | 0,03            | 0,03            | 0,00            | 0,00                     | 0,00            | 11,62           | 11,62 | 22,86     | 22,86  | 20,42  | 20,42  | 1,58   | 1,58   | 0,00   | 0,00   | 6/ч    |  |
|      | Итого:                                         |          |                 | 18,98    | 19,38           | 21,83           | 22,87           | 90,06           | 92,68           | 563,65          | 590,65          | 10,45           | 10,45           | 0,16            | 0,16            | 4,87            | 4,87                     | 27,25           | 27,25           | 62,47 | 62,47     | 79,70  | 79,70  | 4,41   | 4,41   | 593,90 | 593,90 |        |        |  |
|      | Итого за день:                                 |          |                 | 24,73    | 25,13           | 30,15           | 31,19           | 134,11          | 136,73          | 964,05          | 991,05          | 10,47           | 10,47           | 0,29            | 0,29            | 4,90            | 4,90                     | 47,25           | 47,25           | 88,60 | 88,60     | 340,92 | 340,92 | 133,12 | 133,12 | 6,58   | 6,58   | 679,11 | 679,11 |  |

День 3

| Загрузка                                      | Выход,г  |                 | Белок,г  | Жиры,г          | Углеводы,г      | Энергет.ккал.   | Витаминный,мг   |                 |                 |                 |          |                 |          |                 |                 |                 | Минеральные вещества,мг |                 |          |                 |          |                 | Мед/руч  |                 |     |
|-----------------------------------------------|----------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------------------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|-----|
|                                               | 7-11 лет | 12 лет и старше |          |                 |                 |                 | C               |                 | B1              |                 | B2       |                 | A        | Ca              |                 | P               |                         | Mg              |          | Fe              |          | K               |          |                 |     |
|                                               |          |                 | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет        | 12 лет и старше | 7-11 лет        | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |          | 7-11 лет        | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет                | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |          |                 |          |                 |     |
| Наименование продукта                         | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет        | 12 лет и старше | 7-11 лет        | 12 лет и старше | 7-11 лет        | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет        | 12 лет и старше | 7-11 лет                | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |     |
| Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным | 150/5    | 150/5           | 3,72     | 6,36            | 23,56           | 323,50          | 0,00            | 0,00            | 0,03            | 0,03            | 0,02     | 0,02            | 20,00    | 20,00           | 8,40            | 8,40            | 29,40                   | 29,40           | 5,90     | 5,90            | 0,34     | 0,34            | 43,90    | 43,90           | 302 |
| Батон парезной витаминизированный             | 18       | 18              | 1,35     | 0,52            | 9,25            | 47,40           | 0,00            | 0,00            | 0,02            | 0,02            | 0,00     | 0,00            | 0,00     | 0,00            | 5,94            | 5,94            | 5,94                    | 10,44           | 0,88     | 0,88            | 0,21     | 0,21            | 8,71     | 8,71            | 685 |
| Чай с сахаром                                 | 200/15   | 200/15          | 0,20     | 0,00            | 15,00           | 58,00           | 0,02            | 0,02            | 0,00            | 0,00            | 0,00     | 0,00            | 20,00    | 20,00           | 15,63           | 15,63           | 36,94                   | 36,94           | 17,22    | 17,22           | 1,35     | 1,35            | 52,61    | 52,61           |     |
| Итого:                                        |          |                 | 5,27     | 6,88            | 47,81           | 428,90          | 0,02            | 0,02            | 0,05            | 0,05            | 0,02     | 0,02            | 20,00    | 20,00           | 15,63           | 15,63           | 36,94                   | 36,94           | 17,22    | 17,22           | 1,35     | 1,35            | 52,61    | 52,61           |     |

| Обед                                         | Наименование продукта | Выход,г         | Белок,г  | Жиры,г          | Углеводы,г | Энергетическая ценность, кДж | Витаминный состав, мг |          |                 |          |                 |          |                 |          |                 |          |                 |          | Минеральный состав, мг |          |                 |          |                 |          | Мед/руч         |          |                 |          |                 |  |
|----------------------------------------------|-----------------------|-----------------|----------|-----------------|------------|------------------------------|-----------------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|------------------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|--|
|                                              |                       |                 |          |                 |            |                              | C                     | B1       | B2              | A        | Ca              | P        | Mg              | Fe       | K               |          |                 |          |                        |          |                 |          |                 |          |                 |          |                 |          |                 |  |
|                                              |                       | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет   | 12 лет и старше              | 12 лет и старше       | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше        | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |  |
| Горюшек консервированный                     | 25                    | 0,68            | 0,68     | 1,13            | 1,13       | 13,35                        | 13,35                 | 7,40     | 7,40            | 4,17     | 4,17            | 0,02     | 0,02            | 0,02     | 0,02            | 0,00     | 0,00            | 17,46    | 17,46                  | 21,18    | 21,18           | 10,08    | 10,08           | 0,45     | 0,45            | 105,35   | 105,35          |          |                 |  |
| Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью | 200/10/1              | 250/10/1        | 2,32     | 2,90            | 2,00       | 2,50                         | 16,80                 | 21,00    | 84,80           | 106,00   | 6,60            | 6,60     | 0,02            | 0,02     | 0,05            | 0,05     | 0,02            | 0,02     | 9,60                   | 9,60     | 22,80           | 22,80    | 15,97           | 15,97    | 0,64            | 0,64     | 385,00          | 385,00   | 140             |  |
| Плов из птицы                                | 200                   | 63,04           | 63,04    | 25,62           | 25,62      | 81,27                        | 81,27                 | 313,25   | 313,25          | 0,00     | 0,00            | 0,05     | 0,05            | 0,00     | 0,00            | 0,00     | 0,00            | 7,11     | 7,11                   | 100,13   | 100,13          | 11,86    | 11,86           | 1,47     | 1,47            | 0,00     | 0,00            | 431      |                 |  |
| Компот из свежих яблок                       | 200                   | 0,20            | 0,20     | 0,00            | 0,00       | 35,80                        | 35,80                 | 142,00   | 142,00          | 3,20     | 3,20            | 0,06     | 0,06            | 0,00     | 0,00            | 0,00     | 0,00            | 14,22    | 14,22                  | 2,14     | 2,14            | 4,14     | 4,14            | 0,48     | 0,48            | 0,00     | 0,00            | 631      |                 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный                         | 32,5                  | 2,50            | 2,50     | 0,46            | 0,46       | 12,25                        | 12,25                 | 72,15    | 72,15           | 0,00     | 0,00            | 0,03     | 0,03            | 0,00     | 0,00            | 0,00     | 0,00            | 11,62    | 11,62                  | 22,86    | 22,86           | 20,42    | 20,42           | 1,58     | 1,58            | 0,00     | 0,00            | 6/н      |                 |  |
| Итого:                                       |                       | 68,74           | 69,32    | 29,21           | 29,71      | 159,47                       | 163,67                | 619,60   | 640,80          | 13,97    | 13,97           | 0,18     | 0,18            | 0,07     | 0,07            | 0,02     | 0,02            | 60,01    | 60,01                  | 169,11   | 169,11          | 62,47    | 62,47           | 4,62     | 4,62            | 490,35   | 490,35          |          |                 |  |
| Итого за день:                               |                       | 74,01           | 74,59    | 36,09           | 36,59      | 207,28                       | 211,48                | 1048,50  | 1069,70         | 13,99    | 13,99           | 0,23     | 0,23            | 0,09     | 0,09            | 20,02    | 20,02           | 75,64    | 75,64                  | 206,05   | 206,05          | 79,69    | 79,69           | 5,97     | 5,97            | 542,96   | 542,96          |          |                 |  |

День 4

| Завтрак                                  |          |                 |          |                 |          |                 |            |                 |                | Минеральные вещества, мг |                 |          |                 |          |                 |          |                 |          |                 | Мед/фрукт |       |       |       |                 |          |                 |       |       |     |
|------------------------------------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|------------|-----------------|----------------|--------------------------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|-----------|-------|-------|-------|-----------------|----------|-----------------|-------|-------|-----|
| Наименование продукта                    | Выход,г  |                 | Белки,г  |                 | Жиры,г   |                 | Углеводы,г |                 | Энергетическая |                          | Витаминный, мг  |          |                 |          |                 |          |                 |          |                 |           | Mg    | Fe    | K     |                 |          |                 |       |       |     |
|                                          | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет   | 12 лет и старше | C              | B1                       |                 | B2       |                 | A        |                 | Ca       |                 | P        |                 |           |       |       |       |                 |          |                 |       |       |     |
|                                          |          |                 |          |                 |          |                 |            |                 |                | 7-11 лет                 | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет  |       |       |       | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |       |       |     |
| Каши молочная пшенная с маслом сливочным | 150/5    | 150/5           | 4,49     | 4,49            | 7,13     | 7,13            | 26,64      | 26,64           | 186,00         | 186,00                   | 0,00            | 0,00     | 0,16            | 0,16     | 0,11            | 0,11     | 20,00           | 20,00    | 11,80           | 11,80     | 87,20 | 87,20 | 30,50 | 30,50           | 1,01     | 1,01            | 78,70 | 78,70 | 302 |
| Батон нарезной витаминизированный        | 18       | 18              | 1,35     | 1,35            | 0,52     | 0,52            | 9,25       | 9,25            | 47,40          | 47,40                    | 0,00            | 0,00     | 0,02            | 0,02     | 0,00            | 0,00     | 0,00            | 0,00     | 5,94            | 5,94      | 5,94  | 5,94  | 10,44 | 10,44           | 0,80     | 0,80            | 0,00  | 0,00  | 6/н |
| Чай с сахаром                            | 200/15   | 200/15          | 0,20     | 0,20            | 0,00     | 0,00            | 15,00      | 15,00           | 58,00          | 58,00                    | 0,02            | 0,02     | 0,00            | 0,00     | 0,00            | 0,00     | 0,00            | 0,00     | 1,29            | 1,29      | 1,60  | 1,60  | 0,88  | 0,88            | 0,21     | 0,21            | 8,71  | 8,71  | 685 |
| Итого:                                   |          |                 | 6,04     | 6,04            | 7,65     | 7,65            | 50,89      | 50,89           | 291,40         | 291,40                   | 0,02            | 0,02     | 0,18            | 0,18     | 0,11            | 0,11     | 20,00           | 20,00    | 19,03           | 19,03     | 94,74 | 94,74 | 41,82 | 41,82           | 2,02     | 2,02            | 87,41 | 87,41 |     |

| Обед                                 |          | Выход,г         |          | Белки,г         |          | Жиры,г          |          | Углеводы,г      |          | Энергетическая  |       | Витаминный, мг |      |      |      |      |       |       |        |        |        | Минеральные вещества, мг |        |        |        |        |         | Калории |        |
|--------------------------------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|-------|----------------|------|------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|--------------------------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|--------|
| Наименование продукта                | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | С     | В1             | В2   | А    | Са   | Р    | Мg    | Fe    | К      |        |        |                          |        |        |        |        |         |         |        |
| Салат из свежих с маслом             | 25       | 25              | 0,71     | 0,71            | 3,04     | 3,04            | 4,18     | 4,18            | 26,50    | 26,50           | 4,75  | 4,75           | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 30,46 | 38,08 | 69,74  | 87,18  | 28,24  | 35,30                    | 1,62   | 2,03   | 378,18 | 472,73 | 139     |         |        |
| Суп картофельный с горохом и зеленью | 200/1    | 250/1           | 6,08     | 7,60            | 4,56     | 5,70            | 16,00    | 20,00           | 133,60   | 167,00          | 26,65 | 33,31          | 0,18 | 0,23 | 0,06 | 0,08 | 0,00  | 0,00  | 30,46  | 38,08  | 69,74  | 87,18                    | 28,24  | 35,30  | 1,62   | 2,03   | 378,18  | 472,73  | 374,00 |
| Рыба тушеная в томате с овощами      | 60/30    | 60/30           | 9,54     | 9,54            | 4,59     | 4,59            | 5,04     | 5,04            | 100,80   | 100,80          | 1,88  | 1,88           | 0,06 | 0,06 | 0,05 | 0,05 | 4,54  | 4,54  | 25,20  | 36,98  | 36,98  | 86,60                    | 27,75  | 27,75  | 1,01   | 1,01   | 648,45  | 648,45  | 520    |
| Картофельное пюре                    | 150      | 150             | 3,15     | 3,15            | 6,75     | 6,75            | 21,90    | 21,90           | 130,80   | 130,80          | 18,15 | 18,15          | 0,14 | 0,14 | 0,11 | 0,11 | 25,50 | 25,50 | 36,98  | 36,98  | 86,60  | 86,60                    | 27,75  | 27,75  | 1,01   | 1,01   | 648,45  | 648,45  | 685    |
| Чай с сахаром                        | 200/15   | 200/15          | 0,20     | 0,20            | 0,00     | 0,00            | 15,00    | 15,00           | 58,00    | 58,00           | 0,02  | 0,02           | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 1,29   | 1,29   | 1,60   | 1,60                     | 0,88   | 0,88   | 0,21   | 0,21   | 8,71    | 8,71    | 6/н    |
| Хлеб ржаной-пшеничный                | 32,5     | 32,5            | 2,50     | 2,50            | 0,46     | 0,46            | 12,25    | 12,25           | 72,15    | 72,15           | 0,00  | 0,00           | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 11,62  | 11,62  | 22,86  | 22,86                    | 20,42  | 20,42  | 1,58   | 1,58   | 0,00    | 0,00    | 6/н    |
| Итого за день:                       |          |                 | 22,18    | 23,70           | 19,40    | 20,54           | 74,37    | 78,37           | 521,85   | 555,25          | 51,45 | 58,11          | 0,42 | 0,47 | 0,24 | 0,26 | 30,04 | 30,04 | 130,75 | 149,78 | 334,34 | 218,73                   | 113,69 | 120,75 | 5,60   | 6,01   | 1401,79 | 1496,34 |        |
|                                      |          |                 | 28,22    | 29,74           | 27,05    | 28,19           | 125,26   | 129,26          | 813,25   | 846,65          | 51,47 | 58,13          | 0,60 | 0,65 | 0,35 | 0,37 | 50,04 | 50,04 | 149,78 | 149,78 | 429,08 | 313,47                   | 155,51 | 162,57 | 7,62   | 8,03   | 1489,20 | 1583,75 |        |

### Завтрак

### Завтрак

| Наименование продукта             | Выход, % | Велич, % | Жир, % | Углебод, % | Эн, ккал/кг | Витамин, мг |                 |          |                 |          |                 |          |                 |          |                 | Минеральные вещества, мг |                 |          |                 |          |                 |          |                 | Усв, гр/кг |      |      |       |       |     |
|-----------------------------------|----------|----------|--------|------------|-------------|-------------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|--------------------------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|------------|------|------|-------|-------|-----|
|                                   |          |          |        |            |             | С           |                 | В1       |                 | В2       |                 | А        |                 | Са       |                 | Р                        |                 | Mg       |                 | Fe       |                 | K        |                 |            |      |      |       |       |     |
|                                   |          |          |        |            |             | 7-11 лет    | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет                 | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |            |      |      |       |       |     |
| Какао, молочная рисовая с         | 150/5    | 150/5    | 2,32   | 2,32       | 6,20        | 6,20        | 24,49           | 24,49    | 323,60          | 323,60   | 0,00            | 0,00     | 0,02            | 0,02     | 0,02            | 0,02                     | 20,00           | 20,00    | 16,40           | 16,40    | 50,60           | 50,60    | 16,40           | 16,40      | 0,34 | 0,34 | 4,50  | 4,50  | 302 |
| Батон нарезной витаминизированный | 18       | 18       | 1,35   | 1,35       | 0,52        | 0,52        | 9,25            | 9,25     | 47,40           | 47,40    | 0,00            | 0,00     | 0,02            | 0,02     | 0,00            | 0,00                     | 0,00            | 0,00     | 5,94            | 5,94     | 5,94            | 5,94     | 10,44           | 10,44      | 0,80 | 0,80 | 0,00  | 0,00  | 6/н |
| Чай с сахаром                     | 200/15   | 200/15   | 0,20   | 0,20       | 0,00        | 0,00        | 15,00           | 15,00    | 58,00           | 58,00    | 0,02            | 0,02     | 0,00            | 0,00     | 0,00            | 0,00                     | 0,00            | 0,00     | 1,29            | 1,29     | 1,60            | 1,60     | 0,88            | 0,88       | 0,21 | 0,21 | 8,71  | 8,71  | 685 |
| Итого:                            |          |          | 3,87   | 3,87       | 6,72        | 6,72        | 48,74           | 48,74    | 429,00          | 429,00   | 0,02            | 0,02     | 0,04            | 0,04     | 0,02            | 0,02                     | 20,00           | 20,00    | 23,63           | 23,63    | 58,14           | 58,14    | 27,72           | 27,72      | 1,35 | 1,35 | 13,21 | 13,21 |     |

|  |
|--|
|  |
|--|

| Наименование продукта | Входной  | Безводный       | Жирный   | Углеводный      | Экстракт, эквал.  | Витаминизация, мг |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 | Минеральные вещества, мг |                 |                   |                 | Медь/цинк         |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |   |
|-----------------------|----------|-----------------|----------|-----------------|-------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|--------------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|---|
|                       |          |                 |          |                 |                   | С                 |                 | В1                |                 | В2                |                 | А                 |                 | Са                |                 | Р                        |                 | Mg                |                 |                   | Fe              |                   | K               |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |   |
|                       | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше        | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 1 |

2 неслеза  
День 1

| Запятая | Наименование продукта             | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Энцел,ккал. | Витамини, мг |                 |          |                 |          |                 |          |                 |          |                 | Минеральные вещества, мг |                 |          |                 |          |                 | Мгб/сут. |       |     |
|---------|-----------------------------------|---------|---------|--------|------------|-------------|--------------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|--------------------------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-------|-----|
|         |                                   |         |         |        |            |             | С            |                 | В1       |                 | В2       |                 | А        |                 | Са       |                 | Р                        |                 | Mg       |                 | Fe       |                 |          | К     |     |
|         |                                   |         |         |        |            |             | 7-11 лет     | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет                 | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |          |       |     |
|         | Макаронны запечённые с сыром      | 155     | 5,30    | 5,30   | 13,30      | 36,10       | 307,00       | 10,40           | 10,40    | 0,20            | 0,20     | 0,03            | 0,03     | 35,60           | 35,60    | 38,00           | 38,00                    | 87,70           | 29,80    | 29,80           | 1,20     | 1,20            | 76,50    | 76,50 | 334 |
|         | Батон нарезной витаминизированный | 18      | 1,35    | 0,52   | 0,52       | 9,25        | 47,40        | 0,00            | 0,00     | 0,02            | 0,02     | 0,00            | 0,00     | 0,00            | 0,00     | 5,94            | 5,94                     | 5,94            | 10,44    | 0,80            | 0,80     | 0,00            | 0,00     | 6/н   |     |
|         | Чай с сахаром                     | 200/15  | 0,20    | 0,00   | 15,00      | 58,00       | 58,00        | 0,02            | 0,02     | 0,00            | 0,00     | 0,00            | 0,00     | 0,00            | 0,00     | 1,29            | 1,60                     | 1,60            | 0,88     | 0,88            | 0,21     | 0,21            | 8,71     | 8,71  | 685 |
|         | Итого:                            |         | 6,85    | 13,82  | 13,82      | 60,35       | 412,40       | 10,42           | 10,42    | 0,22            | 0,22     | 0,03            | 0,03     | 35,60           | 35,60    | 45,23           | 45,23                    | 95,24           | 41,12    | 41,12           | 2,21     | 2,21            | 85,21    | 85,21 |     |

| Область                 | Наименование продукта | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Энзимы,мг | Витамины, мг      |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 |                   |                 | Минеральные вещества, мг |                 |                   |                 |                   |        |       |      |        |        | Мед/сут |     |
|-------------------------|-----------------------|---------|---------|--------|------------|-----------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|--------------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|--------|-------|------|--------|--------|---------|-----|
|                         |                       |         |         |        |            |           | С                 |                 | В1                |                 | В2                |                 | А                 |                 | Са                |                 | Р                        |                 | Mg                |                 | Fe                |        | К     |      |        |        |         |     |
|                         |                       |         |         |        |            |           | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше        | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет и старше |        |       |      |        |        |         |     |
| Салат из свежей капусты | 25                    | 0,60    | 0,60    | 1,04   | 1,04       | 1,25      | 1,25              | 24,00           | 24,00             | 2,20            | 2,20              | 0,02            | 0,02              | 0,01            | 0,01              | 0,00            | 0,00                     | 4,29            | 4,29              | 11,99           | 11,99             | 4,16   | 4,16  | 0,14 | 0,14   | 20,41  | 20,41   | 10  |
|                         | 25/0/1                | 2,32    | 2,90    | 2,00   | 2,50       | 16,80     | 21,00             | 96,00           | 120,00            | 6,60            | 6,60              | 0,02            | 0,02              | 0,05            | 0,05              | 0,02            | 0,02                     | 9,60            | 9,60              | 22,80           | 22,80             | 15,97  | 15,97 | 0,64 | 0,64   | 385,00 | 385,00  | 140 |
|                         | 50/40                 | 9,64    | 9,64    | 7,80   | 7,80       | 1,80      | 1,80              | 116,40          | 116,40            | 0,01            | 0,01              | 0,03            | 0,03              | 0,07            | 0,07              | 24,00           | 24,00                    | 30,67           | 30,67             | 74,78           | 74,78             | 11,40  | 11,40 | 0,91 | 0,91   | 30,68  | 30,68   | 493 |
|                         | 150                   | 5,25    | 5,25    | 6,15   | 6,15       | 35,25     | 35,25             | 242,40          | 242,40            | 0,00            | 0,00              | 0,98            | 0,98              | 0,06            | 0,06              | 21,00           | 21,00                    | 4,86            | 4,86              | 37,17           | 37,17             | 21,15  | 21,15 | 1,11 | 1,11   | 30,35  | 30,35   | 516 |
|                         | 200/15                | 0,20    | 0,20    | 0,00   | 0,00       | 15,00     | 15,00             | 58,00           | 58,00             | 0,02            | 0,02              | 0,00            | 0,00              | 0,00            | 0,00              | 0,00            | 0,00                     | 1,29            | 1,29              | 1,60            | 1,60              | 0,88   | 0,88  | 0,21 | 0,21   | 8,71   | 8,71    | 685 |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный  | 32,5    | 2,50    | 0,46   | 0,46       | 12,25     | 12,25             | 72,15           | 72,15             | 0,00            | 0,00              | 0,03            | 0,03              | 0,00            | 0,00              | 0,00            | 0,00                     | 11,62           | 11,62             | 22,86           | 22,86             | 20,42  | 20,42 | 1,58 | 1,58   | 0,00   | 0,00    | 6/н |
| Итого:                  | 20,52                 | 21,10   | 17,45   | 17,95  | 82,36      | 86,56     | 608,95            | 632,95          | 8,83              | 8,83            | 1,08              | 1,08            | 0,19              | 0,19            | 45,02             | 45,02           | 62,33                    | 62,33           | 171,20            | 171,20          | 73,98             | 73,98  | 4,59  | 4,59 | 475,15 | 475,15 |         |     |
| Итого за день:          | 27,37                 | 27,95   | 31,27   | 31,77  | 142,71     | 146,91    | 1021,35           | 1045,35         | 19,25             | 19,25           | 1,30              | 1,30            | 0,22              | 0,22            | 80,62             | 80,62           | 107,56                   | 107,56          | 266,44            | 266,44          | 115,10            | 115,10 | 6,80  | 6,80 | 560,36 | 560,36 |         |     |



День 3

| Завтрак                                       | Выход,г  |                 | Белки,г         |          | Жиры,г          |          | Углеводы,г      |       | Энергетическ. |                 | Витамины, мг    |          |      |                 |          |       | Минеральные вещества, мг |          |                 |          |       |                 | ккал/сут |          |                 |       |       |       |     |
|-----------------------------------------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|-------|---------------|-----------------|-----------------|----------|------|-----------------|----------|-------|--------------------------|----------|-----------------|----------|-------|-----------------|----------|----------|-----------------|-------|-------|-------|-----|
|                                               | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | С     | В1            |                 | В2              |          | А    | Са              |          | Р     | Mg                       |          | Fe              |          | К     |                 |          |          |                 |       |       |       |     |
|                                               |          |                 |                 |          |                 |          |                 |       | 7-11 лет      | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет |      | 12 лет и старше | 7-11 лет |       | 12 лет и старше          | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет |       | 12 лет и старше |          | 7-11 лет | 12 лет и старше |       |       |       |     |
| Наименование продукта                         |          |                 |                 |          |                 |          |                 |       |               |                 |                 |          |      |                 |          |       |                          |          |                 |          |       |                 |          |          |                 |       |       |       |     |
|                                               |          |                 |                 |          |                 |          |                 |       |               |                 |                 |          |      |                 |          |       |                          |          |                 |          |       |                 |          |          |                 |       |       |       |     |
| Каши молочная геркулесовая с маслом сливочным | 150/5    | 150/5           | 3,72            | 3,72     | 6,36            | 6,36     | 23,56           | 23,56 | 323,50        | 0,00            | 0,00            | 0,03     | 0,03 | 0,02            | 0,02     | 20,00 | 20,00                    | 8,40     | 8,40            | 29,40    | 29,40 | 5,90            | 5,90     | 0,34     | 0,34            | 43,90 | 43,90 | 302   |     |
| Батон нарезной витаминизированный             | 18       | 18              | 1,35            | 1,35     | 0,52            | 0,52     | 9,25            | 9,25  | 47,40         | 47,40           | 0,00            | 0,00     | 0,02 | 0,02            | 0,00     | 0,00  | 0,00                     | 0,00     | 5,94            | 5,94     | 5,94  | 5,94            | 10,44    | 10,44    | 0,80            | 0,80  | 0,00  | 0,00  | 6/н |
| Чай с сахаром                                 | 200/15   | 200/15          | 0,20            | 0,20     | 0,00            | 0,00     | 15,00           | 15,00 | 58,00         | 58,00           | 0,02            | 0,02     | 0,00 | 0,00            | 0,00     | 0,00  | 0,00                     | 0,00     | 1,29            | 1,29     | 1,60  | 1,60            | 0,88     | 0,88     | 0,21            | 0,21  | 8,71  | 8,71  | 685 |
| Итого:                                        |          |                 | 5,27            | 5,27     | 6,88            | 6,88     | 47,81           | 47,81 | 428,90        | 428,90          | 0,02            | 0,02     | 0,05 | 0,05            | 0,02     | 0,02  | 20,00                    | 20,00    | 15,63           | 15,63    | 36,94 | 36,94           | 17,22    | 17,22    | 1,35            | 1,35  | 52,61 | 52,61 |     |

| Обед                  | Выход:г  | Белки:г         | Жиры:г   | Углеводы:г      | Энергетическ.: | Витамини, мг    |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 | Минеральные вещества, мг |          |                 |                 |          |                 | Мед/фрукт       |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |     |
|-----------------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|--------------------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|-----|
|                       |          |                 |          |                 |                | С               | В1              | В2       | А               | Ca              | P        | Mg              | Fe              | K        | Вит. С          | Вит. В1                  | Вит. В2  | Вит. А          | Вит. Са         | Вит. Р   | Вит. Mg         |                 | Вит. Fe  | Вит. К          |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |          |                 |                 |     |
| Наименование продукта | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет       | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше          | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 7-1 |

| День 4                |  | Минеральные вещества, мг |  |                 |  |                 |  |                 |  |                 |  |                 |  | Мед/пет         |  |                 |  |                 |  |
|-----------------------|--|--------------------------|--|-----------------|--|-----------------|--|-----------------|--|-----------------|--|-----------------|--|-----------------|--|-----------------|--|-----------------|--|
| Завтрак               |  | Витамин, мг              |  | A               |  | Ca              |  | P               |  | Mg              |  | Fe              |  | K               |  |                 |  |                 |  |
| Наименование продукта |  | C                        |  | B1              |  | B2              |  | A               |  | Ca              |  | P               |  | Mg              |  | Fe              |  | K               |  |
|                       |  | 12 лет и старше          |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  |
|                       |  | 7-11 лет                 |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет и старше |  | 12 лет          |  |

| Обед | Наименование продукта                       | Выход, г | Белки, г        |          | Жиры, г         |          | Углеводы, г     |          | Этанол, мл      | Витамины, мг |       |       |      |      |      |      |       |       |        | Минеральные вещества, мг |        |        |        |        |              |        |         |         |     | Мед/пет |
|------|---------------------------------------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|--------------|-------|-------|------|------|------|------|-------|-------|--------|--------------------------|--------|--------|--------|--------|--------------|--------|---------|---------|-----|---------|
|      |                                             |          | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет |                 | В1           | В2    | А     | Ca   | P    | Mg   | Fe   | K     |       |        |                          |        |        |        |        |              |        |         |         |     |         |
|      |                                             | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | В1           | В2    | А     | Ca   | P    | Mg   | Fe   | K     |       |        |                          |        |        |        |        |              |        |         |         |     |         |
|      | Салат из свежих с маслом                    | 25       | 0,71            | 0,71     | 3,04            | 3,04     | 4,18            | 4,18     | 26,50           | 26,50        | 4,75  | 4,75  | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 17,58 | 20,49 | 20,49  | 10,45                    | 0,67   | 0,67   | 136,80 | 136,80 | Углеб- н. 32 | 379,68 | 124     |         |     |         |
|      | Шпи из свежей капусты со сметаной и зеленью | 200/10/1 | 1,59            | 1,99     | 4,79            | 5,65     | 8,07            | 10,07    | 78,00           | 88,00        | 14,72 | 18,40 | 0,05 | 0,06 | 0,04 | 0,00 | 34,66 | 43,33 | 38,10  | 47,63                    | 17,80  | 22,25  | 0,64   | 0,80   | 303,74       | 379,68 | 456     |         |     |         |
|      | Жаркое по- домашнему                        | 200      | 17,80           | 17,80    | 9,80            | 9,80     | 21,60           | 21,60    | 218,75          | 218,75       | 8,54  | 8,54  | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,00 | 18,83 | 18,83 | 28,23  | 28,23                    | 304,47 | 304,47 | 59,06  | 59,06  | 3,60         | 3,60   | 1088,36 | 1088,36 | 685 |         |
|      | Чай с сахаром                               | 200/15   | 0,20            | 0,20     | 0,00            | 0,00     | 15,00           | 15,00    | 58,00           | 58,00        | 0,02  | 0,02  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,62 | 11,62 | 22,86  | 22,86                    | 20,42  | 20,42  | 1,58   | 1,58   | 0,00         | 0,00   | 6/н     |         |     |         |
|      | Хлеб ржаной-пшеничный                       | 32,5     | 2,50            | 2,50     | 0,46            | 0,46     | 12,25           | 12,25    | 72,15           | 72,15        | 0,00  | 0,00  | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 18,83 | 18,83 | 93,38  | 102,05                   | 387,52 | 397,05 | 108,61 | 113,06 | 6,70         | 6,86   | 1537,61 | 1613,55 |     |         |
|      | Итого за день:                              |          | 28,07           | 28,47    | 24,97           | 25,83    | 108,91          | 110,91   | 730,85          | 740,85       | 28,05 | 31,73 | 0,34 | 0,35 | 0,38 | 0,39 | 38,83 | 38,83 | 117,68 | 124,46                   | 433,99 | 433,99 | 125,83 | 130,28 | 8,05         | 8,21   | 1590,22 | 1666,16 |     |         |

| День 5                                    |          | Минеральные вещества, мг |               |            |                 |             |                 |          |                 |          |                 |          |                 |      |               |                 |          |       |                 | Мед/пет  |                 |          |                 |          |                 |          |                 |          |                 |
|-------------------------------------------|----------|--------------------------|---------------|------------|-----------------|-------------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|------|---------------|-----------------|----------|-------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|
| Завтрак                                   | Выходит  | Всего, мг                | Жирный        | Углеводный | Энзимный, ккал. | Витамин, мг |                 |          |                 |          |                 | Ca       |                 |      |               |                 |          | P     |                 |          | Mg              | Fe       | K               |          |                 |          |                 |          |                 |
| Наименование продукта                     | 7-11 лет | 12 лет и старше          | 7-11 и старше | 7-11 лет   | 12 лет и старше | 7-11 лет    | 12 лет и старше | C        |                 | B1       |                 | B2       |                 | A    | 7-11 и старше | 12 лет и старше | 7-11 лет | Ca    | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |
|                                           |          |                          |               |            |                 |             |                 | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |      |               |                 |          |       |                 |          |                 |          |                 |          |                 |          |                 |          |                 |
| Капша молочная пшеница с маслом сливочным | 150/5    | 150/5                    | 4,49          | 4,49       | 7,13            | 26,64       | 26,64           | 186,00   | 186,00          | 0,00     | 0,00            | 0,16     | 0,16            | 0,11 | 0,11          | 20,00           | 20,00    | 11,80 | 11,80           | 87,20    | 87,20           | 30,50    | 30,50           | 1,01     | 1,01            | 78,70    | 78,70           | 302      |                 |
| Батон нарезной витаминизированный         | 18       | 18                       | 1,35          | 1,35       | 0,52            | 9,25        | 9,25            | 47,40    | 47,40           | 0,00     | 0,00            | 0,02     | 0,02            | 0,00 | 0,00          | 0,00            | 0,00     | 5,94  | 5,94            | 5,94     | 5,94            | 10,44    | 10,44           | 0,80     | 0,80            | 0,00     | 0,00            | 6/н      |                 |
| Чай с сахаром                             | 200/15   | 200/15                   | 0,20          | 0,20       | 0,00            | 15,00       | 15,00           | 58,00    | 58,00           | 0,02     | 0,02            | 0,00     | 0,00            | 0,00 | 0,00          | 0,00            | 0,00     | 1,29  | 1,29            | 1,60     | 1,60            | 0,88     | 0,88            | 0,21     | 0,21            | 8,71     | 8,71            | 685      |                 |
| Итого:                                    |          |                          | 6,04          | 6,04       | 7,65            | 50,89       | 50,89           | 291,40   | 291,40          | 0,02     | 0,02            | 0,18     | 0,18            | 0,11 | 0,11          | 20,00           | 20,00    | 19,03 | 19,03           | 94,74    | 94,74           | 41,82    | 41,82           | 2,02     | 2,02            | 87,41    | 87,41           |          |                 |

| Обед                                 |  | Витаминизм, мг |                 |               |               |                 |               |                 |               |                 |               |               |                 | Минеральные вещества, мг |               |               |                 |               |               |                 |               |               |                 |               |               |                 |               |                 |         |         |
|--------------------------------------|--|----------------|-----------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|-----------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|-----------------|--------------------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|-----------------|---------|---------|
|                                      |  | Выход          |                 | Белки, г      |               | Жиры, г         |               | Углеводы, г     |               | Энзимы, г       |               | С             |                 | В1                       |               | В2            |                 | А             |               | Са              |               | Р             |                 | Mg            |               | Fe              |               | K               |         | Мед/пет |
| Наименование продукта                |  | 7-11 лет       | 12 лет и старше | 7-11 и 12 лет | 7-11 и 12 лет | 12 лет и старше | 7-11 и 12 лет | 12 лет и старше | 7-11 и 12 лет | 12 лет и старше | 7-11 и 12 лет | 7-11 и 12 лет | 12 лет и старше | 7-11 и 12 лет            | 7-11 и 12 лет | 7-11 и 12 лет | 12 лет и старше | 7-11 и 12 лет | 7-11 и 12 лет | 12 лет и старше | 7-11 и 12 лет | 7-11 и 12 лет | 12 лет и старше | 7-11 и 12 лет | 7-11 и 12 лет | 12 лет и старше | 7-11 и 12 лет | 12 лет и старше |         |         |
| Салат из свежих капусты              |  | 25             | 25              | 0,60          | 0,60          | 1,04            | 1,04          | 1,25            | 1,25          | 24,00           | 24,00         | 2,20          | 2,20            | 0,02                     | 0,02          | 0,01          | 0,01            | 0,00          | 0,00          | 4,29            | 4,29          | 11,99         | 11,99           | 4,16          | 4,16          | 0,14            | 0,14          | 20,41           | 20,41   | 10      |
| Суп картофельный с горохом и зеленью |  | 200/1          | 250/1           | 6,08          | 7,60          | 4,56            | 5,70          | 16,00           | 20,00         | 133,60          | 167,00        | 26,65         | 33,31           | 0,18                     | 0,23          | 0,06          | 0,08            | 0,00          | 0,00          | 30,46           | 38,08         | 69,74         | 87,18           | 28,24         | 35,30         | 1,62            | 2,03          | 378,18          | 472,73  | 139     |
| Тепрен в томатном соусе              |  | 60/30          | 60/30           | 8,99          | 8,99          | 9,12            | 9,12          | 11,36           | 11,36         | 202,10          | 202,10        | 0,00          | 0,00            | 0,26                     | 0,26          | 0,06          | 0,06            | 15,00         | 15,00         | 10,20           | 10,20         | 66,48         | 66,48           | 14,40         | 14,40         | 0,98            | 0,98          | 97,00           | 97,00   | 462     |
| Макрона отарные                      |  | 150            | 150             | 3,15          | 3,15          | 6,75            | 6,75          | 21,90           | 21,90         | 195,60          | 195,60        | 18,15         | 18,15           | 0,14                     | 0,14          | 0,11          | 0,11            | 25,50         | 25,50         | 36,98           | 36,98         | 86,60         | 86,60           | 27,75         | 27,75         | 1,01            | 1,01          | 648,45          | 648,45  | 520     |
| Компот из яблок                      |  | 200            | 200             | 0,20          | 0,20          | 0,00            | 0,00          | 35,80           | 35,80         | 142,00          | 142,00        | 3,20          | 3,20            | 0,06                     | 0,06          | 0,00          | 0,00            | 0,00          | 0,00          | 14,22           | 14,22         | 2,14          | 2,14            | 4,14          | 4,14          | 0,48            | 0,48          | 0,00            | 0,00    | 6/н     |
| Хлеб ржаной-пшеничный                |  | 32,5           | 32,5            | 2,50          | 2,50          | 0,46            | 0,46          | 12,25           | 12,25         | 72,15           | 72,15         | 0,00          | 0,00            | 0,03                     | 0,03          | 0,00          | 0,00            | 0,00          | 0,00          | 11,62           | 11,62         | 22,86         | 22,86           | 20,42         | 20,42         | 1,58            | 1,58          | 0,00            | 0,00    | 6/н     |
| Итого:                               |  |                |                 | 21,52         | 23,04         | 21,93           | 23,07         | 98,56           | 102,56        | 769,45          | 802,85        | 50,20         | 56,86           | 0,69                     | 0,74          | 0,24          | 0,26            | 40,50         | 40,50         | 115,39          | 134,42        | 354,55        | 371,99          | 140,93        | 147,99        | 7,83            | 8,24          | 1231,45         | 1326,00 |         |
| Итого за день:                       |  |                |                 | 27,56         | 29,08         | 29,58           | 30,72         | 149,45          | 153,45        | 1060,85         | 1094,25       | 50,22         | 56,88           | 0,87                     | 0,92          | 0,35          | 0,37            | 60,50         | 60,50         | 134,42          | 134,42        | 354,55        | 371,99          | 140,93        | 147,99        | 7,83            | 8,24          | 1231,45         | 1326,00 |         |