

ООО "БИЗНЕСЦЕНТР"

Директор ОГБОУ "Пятницкая СОШ"

В.Г. Бурменский

Генеральный директор

Звягин Дмитрий Васильевич

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: **Весенне-летний**
Категория: **Лаг лето 2026**

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимост ь	Пищевые вещества (г)			ККА Л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
71	Завтрак Помидор/огурец в нарезке	60	18,00	0,68	0,12	2,35	13		0,04	15,48		179,568	86,688	12,384	160,992	0,5573	0,0012	0,0002	0,0124
265	Плов из свинины	50/170	53,29	18,18	18	39,35	392	230	0,12	1,62		3,011,315	22,315	466,859	###	18,748	0,0067	0,0072	0,0818
54- Зн-20	Хлеб ржано-	40	2,75	3,08	0,56	14,96	77		0,08			97,6	13,2	22,8	77,6	1,8	0,0013	0,0022	0,096
	Чай с лимоном и сахаром	200	4,53	0,24	0,05	7,85	33			1,1		297,987	66,598	44,979	82,041	0,7414			0,0006
	Фрукт	168	45,07	0,5	0,5	12,2	56		0,03	205,31		3,458,904	199,073	111,978	136,862	27,374	0,0025	0,0003	0,01
Всего в Завтрак		688,4	123,64	22,68	19,23	76,71	571	230	0,27	223,51		953,99	70,75	97,57	310,98	77,109	0,0117	0,0099	0,2008
% от суточной нормы																			
54- Зн-2020	Обед Салат из белокочанной	100	17,86	1,54	8,87	8,79	121		0,03	15,32		1,457,346	41,272	150,706	274,398	0,5219	0,0026	0,0003	0,0122
54- Зн-2020	Суп картофельный с грибами	250	10,66	5,28	1,81	11,83	85		0,19	5,6		4,707,211	341,704	35,72	986,145	18,126	0,0043	0,0025	0,0294
54- Зн-20	Биточек из курицы	100	52,31	16,07	6,87	10,24	167		0,09	0,09	0,01	2,207,345	317,762	273,913	###	16,474	0,0056	0,0075	0,09
136	Картофель отварной	150/5	23,53	3,54	4,84	27,96	170	20	0,19	25,53		8,817,677	188,129	356,516	969,677	15,794			
	Хлеб ржано-	40	2,75	3,08	0,56	14,96	77		0,08			97,6	13,2	22,8	77,6	1,8	0,0013	0,0022	0,096
	Хлеб пшеничный	30	3,35	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
11	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,05	0,04	18,16	73			0,6		3,569	0,352	2,262	2,61	0,0957			
Всего в Обед		900	115,36	32,11	23,47	103,04	752	20	0,66	47,14	0,01	1 893,03	152,48	162	549,66	8,957	0,0148	0,0323	0,232
% от суточной нормы																			
	Полдник Кондитерское	36	21,00	1,94	11,84	18,26	188		0,01				1,678	66,354	59,056	0,6636			
Всего в Полдник		36,2	21,00	1,94	11,84	18,26	188		0,01				1,68	6,64	59,06	0,6636			
% от суточной нормы																			

Сезон: **Весенне-летний**
Категория: **Лаг лето 2026**

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Стоимост ь	Пищевые вещества (г)			ККА Л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
71	Завтрак Помидор/огурец в нарезке	60	18,00	0,68	0,12	2,35	13		0,04	15,48		179,568	86,688	12,384	160,992	0,5573	0,0012	0,0002	0,0124
332	Рис отварной	180	15,25	4,26	3,72	41,8	218	10	0,04			542,139	52,525	279,691	848,998	0,5631	0,0008	0,0085	0,0282
256	Мясо тушеное	50/50	51,88	10,58	28,17	2,56	305		0,28	0,18		259	19,08	22,6	126,76	1,49			
	Хлеб ржано-	40	2,75	3,08	0,56	14,96	77		0,08			97,6	13,2	22,8	77,6	1,8	0,0013	0,0022	0,096
54-3гн.20	Чай с лимоном и сахаром	200	4,53	0,24	0,05	7,85	33			1,1		297,987	66,598	44,979	82,041	0,7414			0,0006
Всего в Завтрак		580	92,41	18,84	32,62	69,52	646	10	0,44	16,76		620,18	52,86	90,25	313,56	51,518	0,0033	0,0109	0,1372
% от суточной нормы																			
54-7гн.20г.п	Обед Салат "Молодость"	100	23,57	1,53	2,08	7,19	54		0,02	37,3		1,615,634	421,843	140,759	286,662	0,5551	0,0026	0,0002	0,0097
86	Суп картофельный с клнпой гречневой	250	10,63	2,44	3	17,04	105	100	0,13	16,63		485,363	25,2	33,29	70,136	1,24	0,0048	0,0147	0,0323
265	Котлета "Школьная"	100	52,27	19,51	8,46	10,26	195		0,39	0,05		956,837	212,244	299,049	155,28	17,815	0,002	0,0099	0,0231
219	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	13,59	6,19	4,12	36,23	207	20	0,07			524,491	82,768	21,089	314,059	1,139			
	Хлеб ржано-	40	2,75	3,08	0,56	14,96	77		0,08			97,6	13,2	22,8	77,6	1,8	0,0013	0,0022	0,096
	Хлеб пшеничный	30	3,35	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
11	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,05	0,04	18,16	73			0,6		3,569	0,352	2,262	2,61	0,0957			
Всего в Обед		900	111,06	35,35	18,74	114,94	770	120	0,77	54,58		969,13	123,34	146,52	444,9	81,113	0,0117	0,0468	0,1655
% от суточной нормы																			
	Полдник Мороженое(фруктовый лед)/кондитерское изделие	65	45,00	2,15	6,5	12,87	120	40	0,03	0,39	0,03	101,4	96,2	14,3	69,55	0,065	0,028		
	Кондитерское	39	11,53	3,23	5,08	10,17	100		0,04				124,863	86,113	387,507	0,9042			

	Всего в Полдник	104,3	56,53	5,38	11,58	23,04	220	40	0,07	0,39	0,03	101,4	108,69	22,91	108,3	0,9692	0,028		
% от суточной нормы																			
Всего день		260,00	59,57	62,94	207,5	1 636	170	1,28	71,73	0,03	1 690,71	284,88	259,68	866,76	142,323	0,043	0,0577	0,3027	
% от суточной нормы																			

Сезон: **Весенне-летний**
 Категория: **Лаг лето 2026**

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Стоимост ь	Пищевые вещества (г)			ККА Л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
182	Завтрак Каша рисовая вязкая молочная	190/5/5	24,86	5,66	7,18	39,47	245	40	0,07	1,24	0,05	1,825,717	1,186,209	344,953	###	0,4991	0,0092	0,0083	0,0401
54- 1з-2020	Батон порционно	30	3,66	2,4	0,88	15,6	80		0,13							0,96			
54- 1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	12,98	2,3	3		36	26 000		0,07	0,1	8,8	88	3,5	50	0,1		1,45	
54- 3гн-20	Чай с лимоном и сахаром	200	4,53	0,24	0,05	7,85	33			1,1		297,987	66,598	44,979	82,041	0,7414			0,0006
	Мороженое(фруктовый лед)/кондитерское изделие	65	45,00	2,15	6,5	12,87	120	40	0,03	0,39	0,03	101,4	96,2	14,3	69,55	0,065	0,028		
Всего в Завтрак		505	91,03	12,75	17,61	75,79	514	26 080	0,23	2,8	0,18	322,57	309,48	56,79	278,14	23,655	0,0372	14,583	0,0407
% от суточной нормы																			
54- 8з-2020	Обед Салат из белокочанной	100	17,86	1,54	8,87	8,79	121		0,03	15,32		1,457,346	41,272	150,706	274,398	0,5219	0,0026	0,0003	0,0122
73	Щи из свежей капусты с картофелем	250	15,34	1,74	4,89	8,48	85		0,06	18,47		379,675	43,325	22,25	47,625	0,795			
	Рыба тушеная в томате с овощами	100/20	44,64	22,55	5,58	5,66	163	10	0,13	2,74		6,063,096	677,936	794,614	###	13,841	0,1951		0,9161
54- 11г-20	Картофельное пюре	180	21,52	3,25	4,16	23,57	145	20	0,18	28,2	0,01	818,074	34,928	34,448	95,74	12,904	0,0084	0,0007	0,045
	Хлеб ржано-	40	2,75	3,08	0,56	14,96	77		0,08			97,6	13,2	22,8	77,6	1,8	0,0013	0,0022	0,096
	Хлеб пшеничный	30	3,35	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
102	Напиток лимонный	200	5,60	0,09	0,01	16,62	67		0,01	1,52		133,132	3,474	0,99	1,53	0,0576			0,0009
Всего в Обед		920	111,06	34,8	24,55	89,18	717	30	0,57	66,25	0,01	2 133,61	216,89	198,12	656,43	7,349	0,2084	0,023	10,746
% от суточной нормы																			
	Полдник Фрукт	216	57,91	0,64	0,64	15,68	72		0,04	263,83		4,444,815	255,816	143,896	175,872	35,177	0,0032	0,0004	0,0128
Всего в Полдник		216,4	57,91	0,64	0,64	15,68	72		0,04	263,83		444,48	25,58	14,39	17,59	35,177	0,0032	0,0004	0,0128

% от суточной нормы																	
Всего день	260,00	48,19	42,8	180,65	1 303	26 110	0,84	332,88	0,19	2 900,66	551,95	269,3	952,15	132,322	0,2488	14,817	11,281
% от суточной нормы																	

Сезон: **Весенне-летний**
 Категория: **Лаг лето 2026**

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Стоимост ь	Пищевые вещества (г)			ККА Л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рет.экв	В1	С	Д	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
71	Завтрак Помидор/огурец в нарезке	60	18,00	0,68	0,12	2,35	13		0,04	15,48		179,568	86,688	12,384	160,992	0,5573	0,0012	0,0002	0,0124
260	Гуляш из свинины	50/50	44,11	14,52	11,04	3,76	172	230	0,08	0,77		2,129,481	97,877	159,872	###	11,718	0,0049		0,0491
179	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	180	12,21	7,62	5,05	42,54	246	10	0,22			1,238,563	173,854	507,385	###	16,539	0,0028		0,0173
54-3гн-20	Хлеб пшеничный	30	3,35	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
	Чай с лимоном и сахаром	200	4,53	0,24	0,05	7,85	33			1,1		297,987	66,598	44,979	82,041	0,7414			0,0006
	Кондитерское	22	6,10	1,72	2,7	5,39	52		0,02				66,308	45,729	205,784	0,4801			
Всего в Завтрак		592,2	88,30	27,33	19,44	72,99	575	240	0,44	17,35		619,07	62,03	111,28	374,14	61,045	0,0099	0,02	0,0838
% от суточной нормы																			
71	Обед Огурец/помидор в нарезке	100	30,00	1,13	0,2	3,92	22		0,07	25,8		299,28	14,448	20,64	26,832	0,9288	0,002	0,0003	0,0207
69	Борщ с фасолью и картофелем	250	15,35	1,8	4,55	11,28	93	10	0,04	5,44		3,124,479	379,975	206,886	480,837	11,547	0,0051	0,0016	0,0229
318	Птица тушеная с овощами	120	50,64	20,64	14,76	2,58	226	30	0,12	0,76		3,340,438	368,322	305,711	###	25,825	0,001		0,0107
54-4г-202 0	Каша гречневая рассыпчатая	180	17,02	9,51	5,47	45,26	268	20	0,24			2,535,102	169,734	###	###	46,836	0,0023	0,0058	0,0162
	Хлеб ржано-	40	2,75	3,08	0,56	14,96	77		0,08			97,6	13,2	22,8	77,6	1,8	0,0013	0,0022	0,096
11	Хлеб пшеничный	30	3,35	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
	Компот из быстрозамороженных	200	4,90	0,05	0,04	18,16	73			0,6		3,569	0,352	2,262	2,61	0,0957			
Всего в Обед		920	124,01	38,76	26,06	107,26	818	60	0,63	32,6		1 373,35	132,7	259,4	620,73	127,453	0,0127	0,0297	0,1709
% от суточной нормы																			
	Полдник Фрукт	156	47,69	1,15	1,15	28,15	127		0,09	473,78		7,982,406	459,419	258,423	315,849	63,171	0,0056	0,0009	0,0231

[illegible]

Сезон: **Весенне-летний**

День 6

[illegible]

	Мороженое(фруктовый лед)/кондитерское изделие	65	45,00	2,15	6,5	12,87	120	40	0,03	0,39	0,03	101,4	96,2	14,3	69,55	0,065	0,028		
	Кондитерское	36	11,53	2,68	3,97	8,2	81		0,02				97,428	66,428	29,893	0,6974			
	Всего в Полдник	100,5	56.53	4,83	10,47	21,07	201	40	0,05	0,39	0,03	101,4	105,94	20,94	99,44	0,7624	0,028		
	% от суточной нормы																		
	Всего день		260,00	59,54	60,19	211,44	1 628	26 290	1,05	240,27	0,13	1 841,1	402,92	243,32	809,4	159,764	0,0454	14,838	0,3228
	% от суточной нормы																		

Сезон: **Весенне-летний**
 Категория: **Лаг лето 2026**

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
249	Завтрак																		
	Пудинг из творога (запеченный)	155	81,77	20,91	14,95	23,98	314	70	0,06	0,23	0,67	1,375,526	176,106	267,893	###	0,8212	0,0013	0,033	0,0386
	Молоко сгущеное	20	8,00	1,44	1,7	11,2	66		0,02	0,2		76	63,4	6,8	45,8	0,004	0,0014	0,0006	0,007
54-3гн-20	Чай с лимоном и сахаром	200	4,53	0,24	0,05	7,85	33			1,1		297,987	66,598	44,979	82,041	0,7414			0,0006
	Фрукт	196	27,49	0,77	0,77	19,24	87		0,06	323,75		5,454,496	313,928	176,586	215,826	43,164	0,0039	0,0006	0,0156
	Всего в Завтрак	570,5	121,79	23,36	17,47	62,27	500	70	0,14	325,28	0,67	788,8	277,56	55,75	325,92	5,883	0,0066	0,0342	0,0618
	% от суточной нормы																		
71	Обед																		
	Огурец/помидор в нарезке	100	30,00	1,13	0,2	3,92	22		0,07	25,8		299,28	14,448	20,64	26,832	0,9288	0,002	0,0003	0,0207
96	Рассольник ленинградский	250	12,55	1,98	3,53	13,81	95	60	0,06	5,89		350,304	194,832	191,226	562,072	0,8134	0,0035	0,0126	0,0238
318	Птица тушеная с овощами	120	50,64	20,64	14,76	2,58	226	30	0,12	0,76		3,340,438	368,322	305,711	###	25,825	0,001		0,0107
54-12г-20	Каша пшенная рассыпчатая	180	12,32	7,65	8,55	42,57	278	36 540	0,22			124,2	19,8	50,4	144	1,71	27,18	1,8	
	Хлеб ржано-	40	2,75	3,08	0,56	14,96	77		0,08			97,6	13,2	22,8	77,6	1,8	0,0013	0,0022	0,096
	Хлеб пшеничный	30	3,35	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
102	Напиток лимонный	200	5,60	0,09	0,01	16,62	67		0,01	1,52		133,132	3,474	0,99	1,53	0,0576			0,0009
	Всего в Обед	920	117,21	37,12	28,09	105,56	824	36 630	0,64	33,97		1 291,64	120,14	167,62	563,01	93,923	271,888	18,349	0,1565
	% от суточной нормы																		
	Полдник																		
	Фрукт	149	21,00	0,6	0,6	14,72	66		0,06	247,61		4,171,795	240,103	135,058	165,071	33,016	0,0031	0,0006	0,0118
	Всего в Полдник	148,9	21.00	0,6	0,6	14,72	66		0,06	247,61		417,18	24,01	13,51	16,51	33,016	0,0031	0,0006	0,0118
	% от суточной нормы																		
	Всего день		260,00	61,08	46,16	182,55	1 390	36 700	0,84	606,86	0,67	2 497,62	421,71	236,88	905,44	185,769	271,985	18,697	0,2301

% от суточной нормы																			
---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Сезон: **Весенне-летний**
 Категория: **Лаг лето 2026**

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Стоимост ь	Пищевые вещества (г)			ККА Л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рет.экв	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
71	Завтрак Помидор/огурец в нарезке	67	20,00	0,86	0,15	2,95	16		0,04	19,35		224,46	10,836	15,48	20,124	0,6966	0,0015	0,0002	0,0154
332	Рис отварной	180	15,25	4,26	3,72	41,8	218	10	0,04			542,139	52,525	279,691	848,998	0,5631	0,0008	0,0085	0,0282
256	Мясо тушеное	50/50	51,88	10,58	28,17	2,56	305		0,28	0,18		259	19,08	22,6	126,76	1,49			
54-3гн-20	Чай с лимоном и сахаром	200	4,53	0,24	0,05	7,85	33			1,1		297,987	66,598	44,979	82,041	0,7414			0,0006
Всего в Завтрак		546,6	91,66	15,94	32,09	55,16	572	10	0,36	20,63		567,47	41,83	70,55	239,99	34,911	0,0023	0,0087	0,0442
% от суточной нормы																			
54-7гн-20г-086	Обед Салат "Молодость"	100	23,57	1,53	2,08	7,19	54		0,02	37,3		1,615,634	421,843	140,759	286,662	0,5551	0,0026	0,0002	0,0097
	Суп картофельный с крупшой гречневой	250	10,63	2,44	3	17,04	105	100	0,13	16,63		485,363	25,2	33,29	70,136	1,24	0,0048	0,0147	0,0323
	Рыба тушеная в томате с овощами	100/20	44,64	22,55	5,58	5,66	163	10	0,13	2,74		6,063,096	677,936	794,614	###	13,841	0,1951		0,9161
54-11г-20	Картофельное пюре	180	21,52	3,25	4,16	23,57	145	20	0,18	28,2	0,01	818,074	34,928	34,448	95,74	12,904	0,0084	0,0007	0,045
	Хлеб ржано-	40	2,75	3,08	0,56	14,96	77		0,08			97,6	13,2	22,8	77,6	1,8	0,0013	0,0022	0,096
	Хлеб пшеничный	30	3,35	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
11	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,05	0,04	18,16	73			0,6		3,569	0,352	2,262	2,61	0,0957			
Всего в Обед		920	111,36	35,45	15,9	97,68	676	130	0,62	85,47	0,01	2 245,38	196,56	209,44	681,24	78,653	0,2132	0,0376	11,035
% от суточной нормы																			
	Полдник Кондитерское	93	27,24	7,66	12,03	24,08	234		0,08				295,886	20,406	918,269	21,426			
	Фрукт	100	29,74	0,33	0,33	8,04	36		0,03	135,45		2,282,015	131,339	73,879	90,297	1,806	0,0016	0,0003	0,0066

Стр: 9

Сезон: Весенне-летний
Категория: Лаг лето 2026

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Стоимост ь	Пищевые вещества (г)			ККА Л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
54- 16к-20	Завтрак Каша "Дружба"	200	20.90	5,22	7,67	25,86	193	40	0,1	1,33	0,05	188,46	131,21	31,15	141,23	0,5512	0,0099	0,0043	0,031
54- 3гн-20	Батон порционно	30	3,66	2,4	0,88	15,6	80	0,13	1,1	297,987	66,598	44,979	82,041	0,96	0,7414	0,0431	0,0006		
	Чай с лимоном и сахаром	200	4,53	0,24	0,05	7,85	33												
	Мороженое пломбир/кондитерско е изделие	100	65,00	3,31	10	19,8	185												
Всего в Завтрак		530	94.09	11,17	18,6	69,11	491	100	0,28	3,03	0,1	374,26	285,87	57,65	256,43	23,526	0,053	0,0043	0,0316
% от суточной нормы																			
71	Обед Огурец/помидор в нарезке	100	30,00	1,13	0,2	3,92	22	0,07	25,8	299,28	14,448	20,64	26,832	0,9288	0,002	0,0003	0,0207		
54- 8г-2020	Суп картофельный с горохом	250	10,66	5,28	1,81	11,83	85												
265	Котлета "Школьная"	100	52,27	19,51	8,46	10,26	195												
219	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	13,59	6,19	4,12	36,23	207	0,07	0,05	956,837	212,244	299,049	155,28	17,815	0,002	0,0099	0,0231		
102	Хлеб ржано-	40	2,75	3,08	0,56	14,96	77												
	Хлеб пшеничный	30	3,35	2,55	0,48	11,1	59												
	Напиток лимонный	200	5,60	0,09	0,01	16,62	67												
Всего в Обед		900	118,22	37,83	15,64	104,92	712	20	0,89	32,97		1 101,95	107,69	154,24	470,46	90,195	0,0106	0,0347	0,1745
% от суточной нормы																			
	Полдник Фрукт	162	47,69	0,52	0,52	12,89	58	0,04	217,13	3,658,002	210,532	118,426	144,743	28,949	0,0027	0,0004	0,0107		
Всего в Полдник		161,9	47.69	0,52	0,52	12,89	58	0,04	217,13			365,8	21,05	11,84	14,47	28,949	0,0027	0,0004	0,0107
% от суточной нормы																			

Сезон: **Весенне-летний**
Категория: **Лаг лето 2026**

День 9

[illegible]

Сезон: **Весенне-летний**
Категория: **Лаг лето 2026**

День 10

	Кондитерское	79	23,14	6,52	10,24	20,51	200		0,04				252,086	173,855	782,343	1,826			
	Всего в Полдник	79,4	23.14	6,52	10,24	20,51	200		0,04				25,21	17,39	78,23	1,826			
	% от суточной нормы																		
	Всего день	260,00		64,3	57,76	200,67	1 578	290	0,9	448,18	0,01	2 986,28	273,37	271,81	922,2	198,165	0,0298	0,053	0,3457
	% от суточной нормы																		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от		15,98	31,25	52,74														

Стоимости рассчитаны по ценам на продукты последнего прихода.