Неделя 1
День 4

Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность
		7-11 лет	12 и старше	
Завтрак	Молоко	200	200	116,0
	Мед	10	10	30,8
	Вафли	30	30	114,0
Итого				260,8
Завтрак горячий	Картофель тушеный с мясом	200	300	500,5
	Кисель	200	200	80,0
	Хлеб	30	30	65,15
	Яблоко	200	200	184,0
				829,65
Итого				
Обед	Суп картофельный с гречкой	250	250	207,9
	Каша вязкая (пшенная) с соусом	150	200	408,8
	Напиток из свежих фруктов	200	200	184,0
	Гуляш	75	100	392,0
	Бутерброд с сыром	50	50	185,5
	Хлеб	60	60	130,3
Итого				1322,5
Итого за день				2415,65