Неделя 1
День 1

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность
		7-11 лет	12 и старше	
Завтрак	Молоко	200	200	116
	Мед	10	10	30,8
	Пряники	50	50	210,0
Итого				356,8
Завтрак горячий	Капуста тушёная	100	150	295,5
	Котлета домашняя	75	100	489,0
	Чай	200	200	200,0
	Хлеб	30	30	65,15
Итого				929,65
Обед	Суп с бобовыми (гороховый)	250	250	131,0
	Плов	200	200	442,1
	Кисель	200	200	80,0
	Хлеб	60	60	130,3
	Салат из соленых огурцов с луком	70	70	9,5
	Мандарин(апельсин)	300	300	114,0
Итого				906,9
Итого за день				2,202.35