

•

## Примерное десятидневное меню

Составлено  
на основе Сборника рецептур на продукцию для обучающихся в всех образовательных учреждениях / Под ред. М. П. Могильного и  
В. А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011 г

№рецеп-тапосборнику	Наименованиеблюда	Массапорции,г 7-11лет/12-18лет	Пищевыевещества			Энергетиче-скаяцен-ность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральныевещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>1день,завтрак</b>														
23	Салат изсвежих поми-доров	60;100/150	0.88	4.89	3.65	62.16	0.04	14.4 4	-	0.43	14.19	25.47	13.96	0.67
243	Сосискиотварные	100/120	10.0 9	28.27	0.45	298.18	0.16	-	36.3 6	0.45	33.64	147.27	18.18	1.64
302	Каша рассыпчатая изгречневойкрупысо сливочныммаслом	150/180-230	6.32	4.50	38.85	221.25	0.12	-	-	1.04	24.05	158.97	34.22	2.69
338	Фруктысвежие(яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.0 0	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
382	Какаомолоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	4.40	-	152.20	124.56	21.34	0.48
ПР	Хлебпшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	ИТОГО	740/840	24.9 9	42.00	89.65	840.71	0.45	26.03	60.76	2.64	249.28	502.07	109.90	8.12
<b>Обед дляобучающихсяОВЗ,1-9классы</b>														
45	Салатизбелок очаннойкапус ты	60; 100/150	1.05	2.60	5.17	48.32	0.02	13.6 8	-	6.71	19.98	22.65	12.07	0.37
102	Супкартофельныйсб обовыми	200/250	4.39	4.22	13.23	118.60	0.18	4.66	-	1.94	34.14	70.48	28.46	1.64
244	Пловизкурицы	240/320;280/350	20.3 4	19.05	32.42	395.01	0.05	0.34	-	3.85	28.84	207.05	42.56	2.85
ПР	Печенье	40	3.40	4.52	27.88	165.80	0.04	-	26.0 0	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40
389	Сокплодовыйнатураль-ный	200	0.27	-	22.80	92.27	-	3.20	-	0.67	52.00	82.67	30.00	3.20
ПР	Хлебпшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	ИТОГОзаобед:	780-860/910-1030	34.2 9	31.12	135.64	982.49	0.36	21.8 8	26.0 0	14.4 8	167.46	484.25	139.79	9.83
	ВСЕГОзадень:	1450-1530/1650-1870	59.2 8	73.12	225.29	1823.20	0.81	47.9 1	86.7 6	17.1 2	416.74	986.32	249.69	17.95
<b>2день,завтрак</b>														
62	Салатизморковиссахаром	60; 100/150	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
294	Биточеккуриный	90/120; 120	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92
ТК	Макаронныеизделияот варныемасломсли-вочным	150/200	5,6	11,77	26,57	234,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
379	Кофейныйнапитокс молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13
ПР	Хлебпшеничный	30	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42

ПР	Фруктсвежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Итого	578-608/698-748	31,14	25,70	124,23	891,95	0,54	14,04	0,10	64,54	221,08	269,97	96,09	7,18
Обед для обучающихся ОВЗ, 1-9 классы														
71	Овощисвежие(огурцы)	60;100/150	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
ПР	Фруктсвежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
99	Супизовошей	200/250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,073	10,37	-	2,32	34,85	49,28	20,75	0,78
ТК	Рагуизговядины	90/120;120	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	-	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3
224	Рисотварной	150/180	3,7	5,1	42,9	223,7	0,06	-	-	7,9	9,3	80,6	28,6	0,6
342	Компотизсвежихяблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлебпшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
	Итого	880-910/1030-1090	27,59	29,05	122,42	856,25	0,241	20,75	0	9,56	119,23	291,97	99,02	8,467
	Итогозадень:	1458-1518/1708-1908	59.2 8	73.12	225.29	1823.20	0.81	47.9 1	86.7 6	17.1 2	416.74	986.32	249.69	17.95
Здень,завтрак														
23	Салатизсвежихпомидоров	60; 100/150	0.88	4.89	3.65	62.16	0.04	14.4 4	-	0.43	14.19	25.47	13.96	0.67
246	Гуляшизотварного мясаговядиныссливочнымсоусом	100	11.85	14.17	1.50	165.83	0.08	4.67	36.3 6	2.60	16.00	46.00	10.00	1.00
302	Каша рассыпчатая изпшеничной крупы	150/200	6.32	4.50	38.85	221.25	0.12	-	-	1.04	24.05	158.97	34.22	2.69
338	Фруктысвежие(яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.0 0	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
382	Какаосмолоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	24.4 0	-	152.20	124.56	21.34	0.48
ПР	Хлебпшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	Итого	650/740-790	26.75	21.9	90.7	708.36	0.37	30.7	60.76	4.79	231.64	400.8	101.72	6.48
Обед для обучающихся ОВЗ, 1-9 классы														
53	Салатизсвежклизеленымгорошком	60; 100/150	1.32	3.30	5.84	58.32	0.04	5.49	-	1.50	22.66	33.29	14.71	1.04
104	Супкартофельныйс мяснымифрикадельками	200/250	1.75	2.22	12.31	84.80	0.09	8.86	-	1.02	23.76	57.78	23.74	0.92
245	Бефстрогановиз отварнойговядины	90/120;120	14.4 4	12.25	3.78	181.00	0.03	0.37	16.9 0	0.49	33.58	124.92	19.81	1.98
310	Картофельотварной	150/200	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	21.0 0	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
338	Фруктысвежие(банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.0 0	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
389	Сокплодовыйнатуральный	200	0.27	-	22.80	92.27	-	3.20	-	0.67	52.00	82.67	30.00	3.20
ПР	Хлебпшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44

	ИТОГОзаобед:	840-870/1010-1060	33.7 2	32.50	122.53	923.92	0.32	29.19	103.30	4.48	370.04	538.66	164.32	9.58
	Итогозадень:	1490-1520/1800-1850	60.47	54.4	213.23	1632.28	0.69	59.89	164.06	9.27	583.68	939.46	266.04	16.06
<b>4день,завтрак</b>														
ПР	Йогуртфруктовый	100	3,6	3,1	13,8	97,5	-	-	-	-	-	-	-	-
71	Овощинатуральные свежие(огурцы)	60; 100/150	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
229	Рыба,тушеннаявтоматес овощами(минт	150/200	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
304	Рисотварноймасломс ливочным	200/250	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03	-	-	0,39	3,77	63,95	16,34	0,55
376	Чайссахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлебпшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого	750/890-940	24,61	21,83	122,48	776,28	0,132	5,86	0,006	3,47	76,5	276,48	87,25	2,46
<b>Обед дляобучающихсяОВЗ,1-9классы</b>														
62	Салатизморковиссахаром	60; 100/150	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
ПР	Фруктсвежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
82	Борщскапустойкартофелем	200/250	3,50	6,12	10,93	121,25	0,05	10,68	-	2,44	50,42	67,60	27,69	1,44
289	Рагуизкурицы	90/120;120	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	0,015	1,96	36,8	108,2	38,7	1,92
388	Напитокизплодовшиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлебпшеничный	30	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
	Итого	680-710/800-850	23,80	19,43	109,03	719,42	0,21	130,03	0,02	15,85	151,20	246,67	112,15	7,36
	Итогозадень	1430-1460/1690-1790	48,41	83,83	231	1495	0,132	5,86	0,006	3,47	76,5	276,48	87,25	2,46
<b>5день,завтрак</b>														
70	Нарезкаиовощей (огурцы)	60; 100/150	0.64	0.08	1.36	8.00	0.02	2.80	-	0.08	18.40	19.20	11.20	0.48
210	Омлет натуральный	150/200	18.59	33.10	3.52	386.21	0.14	0.34	432.76	1.00	137.45	301.03	21.52	3.52
ПР	Хлебобулочныеизделия	80	9.04	2.32	33.94	193.00	0.13	0.08	-	1.71	121.60	134.10	37.10	1.09
377	Чайслимоном	200	0.13	0.02	15.20	62.00	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
ПР	Хлебпшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	Итого	530/620-670	31.56	35.92	73.34	742.73	0.33	6.05	432.76	3.32	300.85	493.53	85.42	5.89
<b>Обед дляобучающихсяОВЗ,1-9классы</b>														
23	Салатизсвежихпомидоров	60; 100/150	0.88	4.89	3.65	62.16	0.04	14.4 4	-	0.43	14.19	25.47	13.96	0.67

99	Супизовошей	200/250	1.27	3.99	7.32	76.20	0.06	8.30	-	1.86	27.88	39.42	16.60	0.62
259	Жаркоепо-домашнему	240/320;280/350	18.5 1	20.67	18.95	337.14	0.14	7.73	-	-	34.86	235.14	48.55	4.41
338	Фруктысвежие(яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.0 0	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
389	Сокплодовыйнатуральный	200	0.27	-	22.80	92.27	-	3.20	-	0.67	52.00	82.67	30.00	3.20
ПР	Хлебпшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлебржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
	ИТОГОзаобед:	870-950/1000-1440	26.17	30.68	96.66	777.26	0.34	43.67	0.00	3.95	161.03	460.30	138.81	12.47
	ВСЕГОзавдень:	1400-1480/1670-2110	57.7 3	66.60	170.00	1519.99	0.67	49.7 2	432.76	7.27	461.88	953.83	224.23	18.36
<b>бдень,завтрак</b>														
23	Салатизсвежихогурцовипомидор	60; 100/150	0.88	4.89	3.65	62.16	0.04	14.4 4		0.43	14.19	25.47	13.96	0.67
243	Сосискаотварныесо сливочныммаслом	100	10.40	22.98	1.26	255.21	0.03	-	36.20	0.45	25.34	121.27	14.48	1.62
204	Макароньютварныессыром	150/200	10.15	11.94	25.58	250.80	0.06	0.16	86.40	0.80	221.40	151.56	15.24	0.92
ПР	Печенье	40	3.40	4.52	27.88	165.80	0.04	-	26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40
382	Какаомолоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	24.40	-	152.20	124.56	21.34	0.48
ПР	Хлебпшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	Итогозавтрак	590/680-730	32.13	48.27	95.27	946.09	0.27	16.19	173.00	2.72	438.73	492.41	84.22	4.53
<b>Обед дляобучающихсяОВЗ,1-9классы</b>														
45	Салатизбелокочаннойкапусты	60; 100/150	1.05	2.60	5.17	48.32	0.02	13.6 8		6.71	19.98	22.65	12.07	0.37
104	Супкартофельныйсмяснымифрикадельками	200/250	1.75	2.22	12.31	84.80	0.09	8.86	-	1.02	23.76	57.78	23.74	0.92
246	Гуляшизотварнойговядины	90/120;120	13.3 6	14.0 8	3.27	164.00	0.01	1.20	-	-	23.60	117.03	20.27	2.00
302	Кашарассыпчатаяизпшеничнойкрупы	150/200	6.32	4.50	38.85	221.25	0.12	-		1.04	24.05	158.97	34.22	2.69
338	Фруктысвежие(банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.0 0	-	0.4 0	8.00	28.00	42.00	0.60

349	Компотиз смесисухо-фруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлебпшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	Итогозаобед	840-870/1010-1060	29.48	24.72	146.75	909.66	0.37	34.47	0.00	10.47	147.97	474.47	170.46	8.65
	Итогозадень	1520-1550/1740-1790	61.61	72.99	242.02	1855.75	0.64	50.66	173	13.19	586.70	966.93	254.68	13.18
<b>7день,завтрак</b>														
48	Салатвитаминовый	60; 100/150	0.66	4.89	4.22	63.52	0.03	7.03	-	2.34	15.52	24.61	14.56	0.84
288	Птицаотварнаясмаслом сливочным	100/120	23.48	25.82	0.48	328.00	0.04	2.36	98.20	1.02	56.00	167.00	20.28	1.90
310	Картофельотварной	150/200	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
338	Фруктысвежие(банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
379	Кофейныйнапитокс молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
ПР	Хлебпшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	Итогозавтрак	650/760-810	34.83	38.61	83.98	823.99	0.34	41.69	118.20	4.48	229.14	424.14	133.37	5.07
<b>Обед дляобучающихсяОВЗ,1-9классы</b>														
70	Овощисолёные(огурцы)	60; 100/150	0.64	0.08	1.36	8.00	0.02	2.80	-	0.08	18.40	19.20	11.20	0.48
95	Рассольникдомашний	200/250	1.67	4.07	10.15	91.60	0.08	10.50	-	1.90	31.80	52.66	22.46	0.86
294	Котлетырубленыеиз птицы	100/120	17.44	16.76	16.28	286.00	0.20	0.90	53.80	68.40	59.78	80.00	22.20	3.62
321	Капустатушеная	150/200	3.10	4.86	14.14	112.65	0.04	25.74	-	2.60	83.18	60.21	30.98	1.21
ПР	Пряник	40	9.60	5.60	155.40	271.60	0.04	0.06	22.00	4.70	19.20	37.40	11.20	1.32
389	Сокплодовыйнатуральный	200	0.27	-	22.80	92.27	-	3.20	-	0.67	52.00	82.67	30.00	3.20
ПР	Хлебпшеничный	30	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	Итогозаобед	780/940-990	38.04	40.05	258.74	1116.69	0.47	48.11	75.80	82.66	287.05	414.16	153.16	12.24
	Итогозадень	1430/1700-1800	56.68	62.55	361.00	1805.81	0.70	60.69	212.80	84.37	711.30	764.15	219.11	16.00
<b>8день,завтрак</b>														
23	Салатизсвежихпомидоров	60;100/150	0.88	4.89	3.65	62.16	0.04	14.44	-	0.43	14.19	25.47	13.96	0.67

243	Сосискиотварныесосливочныммаслом	100	10.0 9	28.27	0.45	298.18	0.16		36.3 6	0.45	33.64	147.27	18.18	1.64
302	Кашарассыпчатаяизпшеничнойкрупы	150/200	6.32	4.50	38.85	221.25	0.12	-	-	1.04	24.05	158.97	34.22	2.69
338	Фруктысвежие(яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.0 0	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
382	Какаомолоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	24.4 0	-	152.20	124.56	21.34	0.48
ПР	Хлебпшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	Итогозавтрак	650/740-790	34.8 3	38.61	83.98	823.99	0.34	41.6 9	118.20	4.48	229.14	424.14	133.3 7	5.07
<b>Обед дляобучающихсяОВЗ,1-9классы</b>														
70	Овощисоленьные(огурцы)	60; 100/150	0.64	0.08	1.36	8.00	0.02	2.80	-	0.08	18.40	19.20	11.20	0.48
95	Рассольникдомашний	200/250	1.67	4.07	10.15	91.60	0.08	10.5 0	-	1.90	31.80	52.66	22.46	0.86
294	Котлетырубленыеизптицы	100/120	17.4 4	16.76	16.28	286.00	0.20	0.90	53.8 0	68.4 0	59.78	80.00	22.20	3.62
321	Капустатушеная	150/200	3.10	4.86	14.14	112.65	0.04	25.7 4	-	2.60	83.18	60.21	30.98	1.21
ПР	Пряник	40	9.60	5.60	155.40	271.60	0.04	0.06	22.0 0	4.70	19.20	37.40	11.20	1.32
389	Сокплодовыйнатураль-ный	200	0.27	-	22.80	92.27	-	3.20	-	0.67	52.00	82.67	30.00	3.20
ПР	Хлебпшеничный	30	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	Итогозаобед	780/940-990	38.0 4	40.05	258.74	1116.69	0.47	48.1 1	75.80	82.6 6	287.05	414.16	153.16	12.24
	Итогозадень	1430/1680-1780	56.6 8	62.55	361.00	1805.81	0.70	60.6 9	212.80	84.3 7	711.30	764.15	219.11	16.00
<b>9день,завтрак</b>														
45	Салатизбелокочаннойкпустысморковью	60; 100/150	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26		5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
ТК	Бефстрогановизфилекуриного	150/200	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
302	Кашарассыпчатаягречневая	150/200	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
ТК	Кисельизсвежезамороженыхягод	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2

ПР	Хлебпшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итогозавтрак	600/740-790	37,19	33,655	140,99	950,31	0,30775	12,495	0,073	7,355	213,18	420,48	181,47	6,75
Обед дляобучающихсяОВЗ,1-9классы														
71	Овощинатуральные све- жие(помидоры)	60; 100/150	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
ПР	Фруктсвежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
88	Щиизсвежейкапусты скартофелем	200/250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	-	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
ТК	Котлетадомашняя	90/120	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
ТК	Рагуизовощей	150/200	2,53	11,70	12,29	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86
388	Напитокизплодовши- повника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлебпшеничный	30	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
	Итогозаобед	830-860/1000-1050	22,79	28,06	106,58	836,96	0,38	150,35	0,07	11,30	172,70	272,40	97,53	7,53
	Итогозадень	1430-1460/1740- 1840	59,19	61,32	106,58	836,96	0,38	150,35	0,07	11,30	172,70	272,40	97,53	7,53
<b>10день, завтрак</b>														
71	Овощи натуральные све- жие (огурцы)	60; 100/1500	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
ТК	Котлетадомашняя	90/120;120	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
312	Пюрекартофельное	150/200	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1
376	Чайссахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлебпшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Фруктсвежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Итогозавтрак	640-670/760-810	25,84	20,61	99,62	742,53	0,39	39,00	0,04	3,63	226,68	328,44	84,02	6,29
ОбеддляобучающихсяОВЗ,1-9классы														
ТК	Салатизбелокочанной капустысогурцом	60; 100/150	0,8	1,1	3,2	23	-	2,80	-	0,08	18,40	19,20	11,20	0,48
102	Супкартофельныйсго- рохомиговядиной	200/250	7,19	6,47	16,535	165,75	0,2305	5,825	-	2,465	43,365	101,1	37,135	2,263
ТК	Котлетарыбная(минтай)	90/120; 120	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
ТК	Рисрассыпчатый	150/200	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
376	Чайссахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлебпшеничный	30	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,2
	Итогозаобед	730-760/900-950	27,79	20,42	138,43	844,80	0,35	12,13	0,04	9,40	117,80	331,58	106,18	7,19
	Итогозадень	1370-14-30/1660- 1760	53,15	41,12	228,13	1586	0,74	50,03	0,08	12,04	343,48	663,92	190,00	14,18