

Утверждаю:
Директор МОУ «Кораблинская средняя школа №2»



Е.А. Комягина
2024 г.

Примерное десятидневное меню для организации горячего питания для обучающихся 7-10 лет
МОУ «Кораблинская средняя школа №2» (2024-2025 уч.год)

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна-М.:ДеЛи, 2015-544с

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Фрукт свежий	Салат из моркови с сахаром	Йогурт фруктовый	Фрукт свежий	Фрукт свежий
Масло сливочное порциями	Фрукт свежий	Овощ натуральный свежий (помидор)	Овощ натуральный свежий (огурец)	Йогурт фруктовый
Овощ натуральный свежий (огурцы)	Масло сливочное порционно	Рыба тушеная в томате с овощами	Гуляш из свинины	Запеканка творожная
Биточек куриный	Сыр Российский порционно	Рис отварной со сливочным маслом	Макаронные изделия со сливочным маслом	Чай с лимоном
Каша гречневая рассыпчатая	Каша молочная пшениная	Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком	Хлеб пшеничный
Какао с молоком	Кисель из концентрата	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	
Хлеб ржаной				
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Винегрет овощной	Салат из белокочанной капусты	Салат из свеклы с яблоком	Салат из моркови с сахаром	Салат из свежей капусты
Щи из свежей капусты с говядиной	Суп картофельный с рисом с говядиной	Суп-лапша с цыпленком	Борщ из свежей капусты с говядиной	Суп картофельный с горохом с говядиной
Рыба тушеная	Цыпленок отварной	Биточки говяжьи	Шницель рыбный	Биточек куриный
Рис отварной со сливочным маслом	Макаронные отварные со сливочным маслом	Картофельное пюре со сливочным маслом	Рис отварной с маслом	Каша гречневая рассыпчатая с маслом
Сок	Компот из сухофруктов	Кефир	Сок	Компот из сухофруктов
Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной
				Пирожок со сгущенным молоком
Хлеб ржаной	Булочка с повидлом	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Фрукт свежий	Фрукт свежий	Йогурт фруктовый	Йогурт фруктовый	Фрукт свежий
Салат из белокочанной капусты с морковью	Овощ натуральный свежий (помидоры)	Салат из моркови с сахаром	Салат из белокочанной капусты с морковью	Овощ натуральный свежий (помидоры)
Макароны с сыром	Котлета домашняя	Масло сливочное порционно	Филе куриное тушеное в томатном соусе	Шницель рыбный
Чай с лимоном	Картофельное пюре со сливочным маслом	Сыр порционный	Каша рассыпчатая гречневая со сливочным маслом	Рис отварной со сливочным маслом
Хлеб пшеничный	Напиток из шиповника	Каша молочная рисовая	Напиток из шиповника	Чай с сахаром
Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Кисель из концентрата	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из моркови	Салат из белокочанной капусты	Салат из свеклы с яблоком	Салат из моркови	Салат из свеклы с яблоком
Суп картофельный с горохом с говядиной	Борщ из свежей капусты с говядиной	Рассольник Петербургский с говядиной	Суп рисовый молочный	Суп картофельный с рыбой
Котлета мясная	Цыпленок отварной	Котлета рыбная	Макароны с сыром	Сырники творожные запеченные
Картофельное пюре с маслом	Каша рассыпчатая со сливочным маслом	Картофельное пюре со сливочным маслом	Сок	Компот из сухофруктов
Кефир	Сок	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный	Булочка с повидлом
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		

Номер рецептуры по сборнику	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	F	Mg	Fe
	1	2	4	5	6	7								
1 день (завтрак)														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
14	Масло сливочное (порц.)	10	0,008	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
294	Биточек куриный	90	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,008	54,83	52,22	67	17,76	2,92
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,05	-	-	0,66	11,5	43,6	16,55	0,55
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,33	16,05	68,1	0,05	-	-	-	7	-	-	0,78
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,0244	-	152,2	124,56	21,34	0,478
ИТОГО			34,48	32,69	102,82	811,31	0,3	14,41	0,071	55,7	248,37	253,1	69,08	6,4
ОБЕД														
71	Винегрет овощной	60	0,84	6,1	4,1	74,4	0,11	8,2	-	0,1	16,8	8,45	0,03	0,7
197	Щи из свежей капусты с говядиной	20/ 200	12,74	10,69	8	180,6	0,05	24	0,07	2,04	26,4	0,04	-	0,6
478	Рыба тушеная	90	16,9	8,6	8,9	184	0,1	6,6	0,04	1,43	32	130,96	30,61	0,8
ТК	Рис отварной со сливочным маслом	10/ 150	3,73	12,62	36,76	175,7	0,03	-	-	0,39	3,77	63,95	16,34	0,55
ПР	Сок	250	1		20	92	-	4	-	0,2	14	-	-	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,2	117,2	0,05	-	-	0,66	11,5	43,6	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,22	10,7	45,4	0,05	-	-	-	7	-	-	0,78
ИТОГО			40,59	38,73	112,66	975,6	0,39	42,8	0,11	4,82	111,47	247	63,53	6,78
ВСЕГО			75,07	71,42	215,48	1786,91	1,0	164,07	0,11	14,78	209,37	656,97	258,06	17,31

71	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
229	Рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	167,19	48,53	0,85
304	Рис отварной со сливочным маслом	10/150	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03	-	-	0,39	3,77	63,95	16,34	0,55
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,004	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,33	16,05	68,1	-	-	-	-	7	-	-	0,78
	ИТОГО		22,34	21,46	104,83	701,36	0,156	14,26	0,006	3,83	71,1	277,2	90,85	2,64
ОБЕД														
27	Салат из свеклы с яблоком	60	0,9	3,8	6,3	44,4	0,02	6,5	-	6,23	29,4	-	0,04	1,1
66	Суп лапша цыпленком	20/200	6,6	7,1	11,5	280,3	0,18	-	0,06	2,4	19,2	2,05	24,31	-
ТК	Биточки говяжьи	90	12,7	11,5	12,8	208,8	0,08	0,2	-	2,25	11,2	104,3	16,04	2,6
312	Картофельное пюре со сливочным маслом	10/150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0,04	0,18	36,98	86,6	27,75	1
ПР	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	-	-	240	-	-	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,2	117,2	0,05	-	-	0,66	11,5	43,6	16,55	0,55
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,22	10,7	45,4	0,05	-	-	-	7	-	-	0,78
	ИТОГО		34,44	30,92	93,04	933,35	0,6	26,26	0,1	11,72	355,28	236,55	84,69	5,79
	ВСЕГО		56,78	52,38	198,77	1634,71	0,813	52,16	0,18	20,3	460,87	524,04	191,68	12,09
4 день (завтрак)														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
ТК	Гуляш из свинины	30/90	11,70	31,01	3,179	339,9	0,308	1,012	-	2,86	22	141,482	24,629	2,431
ТК	Макаронные изделия отварные	10/150	5,6	11,77	26,57	234,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11

	со сливочным маслом														
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13	
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,004	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,33	16,05	68,1	-	-	-	-	7	-	-	0,78	
	ИТОГО		31,14	25,7	124,23	891,95	0,634	14,41	0,02	4,59	270,2	327,192	89,729	7,431	
ОБЕД															
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,8	1,9	5,5	42	0,04	3,84	-	8,04	23,4	31,66	21,63	0,7	
8	Борщ из свежей капусты с говядиной	20/ 200	12,7	11,5	10,5	194,7	0,03	36,1	0,06	0,1	41,6	0,04	19,85	0,6	
ТК	Шницель рыбный (минтай)	90	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15	
304	Рис отварной со сливочным маслом	10/ 150	3,73	12,62	36,76	275,7	0,25	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53	
ПР	Сок	250	1,0	-	20	92	-	4	0,04	-	14	-	-	2,8	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,22	10,7	45,4	0,05	-	-	-	7	-	-	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	50	7,2	0,9	43,56	211	0,05	-	-	0,66	11,5	43,6	16,55	0,55	
	ИТОГО		40,88	35,25	131	1001,65	0,468	44,21	0,14	13,08	133,65	267,21	104,98	7,11	
	ВСЕГО		64,06	57,42	234,01	1701,48	1,102	58,62	0,16	17,67	403,85	594,402	194,709	14,541	
5 день (завтрак)															
ПР	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,8	14,7	70,5	0,045	15	-	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
ПР	Йогурт	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-	
129	Запеканка творожная	150	22,5	28,12	20,55	358,5	0,09	3,29	0,4	3,9	121,52	142,5	42,4	1,2	
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,004	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
ТК	Чай с лимоном	7/2 00	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	
	ИТОГО		29,11	31,4	79,89	658,06	0,39	21,12	0,4	4,71	168,48	196,54	70,88	5,28	
ОБЕД															
45	Салат из свежей	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28	

	капусты													
32	Суп картофельный с горохом с говядиной	20/200	16,1	11,74	17,8	182,6	0,2	9,2	0,06	2,4	20,4	2,05	24,31	1,6
294	Биточек куриный	90	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,0083	54,83	52,22	67	17,76	2,92
302	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	10/150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
639	Компот их сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	-	38,4	-	0,76	23	3,44	3,44	1,3
ПР	Хлеб ржаной	50	3,44	0,55	26,7	113,5	0,1	-	-	-	17,5	-	-	1,95
ПР	Пирожок со сгущенным молоком	100	7,5	13,3	60,9	394	0,12	-	0,04	-	19,8	-	-	1,3
	ИТОГО		50,92	43,34	192,25	1322,89	0,803	58,58	0,108	63,63	162,72	293,4	190,39	13,91
	ВСЕГО		80,03	74,74	272,14	1980,95	1,193	79,7	0,508	68,34	331,2	489,94	261,27	19,19
6 день (завтрак)														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
206	Макароны с сыром	15/150	22,8	26,7	31,2	355,2	0,09	-	-	0,03	11	-	0,03	0,9
14	Масло сливочное порц.	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,004	0,11	2,4	3	-	0,02
ТК	Чай с лимоном	7/200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,004	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,042
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,33	16,05	68,1	0,05	-	-	-	7	-	-	0,78
	ИТОГО		29,27	37,03	94,66	723,6	0,187	23,09	0,004	5,871	74,34	68,52	33,06	4,582
ОБЕД														

62	Салат из свежей моркови	60	0,8	1,8	5,5	42	0,04	3,84	-	8,04	23,4	31,66	21,63	0,7
32	Суп картофельный с горохом с говядиной	20/ 200	16,1	11,74	17,84	243,52	0,2	9,2	0,06	2,4	20,4	2,05	24,31	1,6
ТК	Котлета мясная	90	12,72	11,52	12,8	208,87	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	17
312	Картофельное пюре с маслом	10/ 150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1
ПР	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100								
ПР	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,2	117,2	0,05	-	-	0,66	11,5	43,6	16,55	0,55
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,22	10,7	45,4	-	-	-	-	7	-	-	0,78
	ИТОГО		42,42	35,58	99,48	894,24	0,57	31,4	0,06	13,53	112,76	268,21	106,28	21,63
	ВСЕГО		71,69	72,61	194,14	1617,84	0,757	54,49	0,0064	19,401	187,1	336,73	139,34	26,212
7 день (завтрак)														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,02	16	11	9	2,2
15	Сыр Российский порциями	15	3,48	4,425	-	54								
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
ТК	Котлета домашняя	90	10,83	9,76	8,06	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	17
312	Пюре картофельное со сливочным маслом	10/ 150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,004	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,33	16,05	68,1	-	-	-	-	7	-	-	0,78
	ИТОГО		20,7	16,07	95,82	682,61	0,362	138,86	-	4,13	111,92	254,08	80,81	22,374
ОБЕД														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
8	Борщ из свежей капусты с	20/ 200	12,74	11,5	10,48	194,72	0,03	36,1	0,06	0,1	41,6	0,04	19,85	0,6

	говядиной													
487	Цыпленок отварной	90	12,5	7,1	0,3	115	0,007	2,3	0,08 3	54,83	20	0,14	-	0,9
302	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	10/ 150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	0,04	0,61	14,82	203,93	135,8	4,56
ПР	Сок	250	1,0	-	20	92	-	4	0,04	-	14	-	-	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,2	117,2	0,05	-	-	0,66	11,5	43,6	16,55	0,55
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,22	10,7	45,4	0,05	-	-	-	7	-	-	0,78
	ИТОГО		41,01	27,36	108,2	844,31	0,423	52,66	0,22 3	61,23	123,9	264,69	181,28	10,47
	ВСЕГО		61,71	43,43	204,02	1526,92	0,813	91,66	0,26 3	64,86	350,58	593,13	265,3	16,76
8 день (завтрак)														
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
14	Масло сливочное порц.	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
ПР	Сыр порц.	15	9	16	13	177	0,16	0,2	0,04	0,27	11,23	99,22	20,05	3,56
ТК	Каша молочная рисовая	150	6,53	4,89	30,38	176,93	0,09	0,68	0,08	0,75	70,9	223	24,03	0,54
ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,00 4	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,004	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	ИТОГО		19,85	28,98	107,79	715,41	0,32	4,3	0,16	9,67	118,55	398,62	79,9	5,14
ОБЕД														
27	Салат из свеклы с яблоком	60	0,9	1,8	6,3	44,4	0,02	6,5	-	6,23	29,4	-	0,04	1,1
132	Рассольник Петербургский с говядиной	20/ 200	13,5	12,8	16,1	217,9	0,09	13,6	-	2,7	15,2	0,05	-	0,8
ТК	Котлета рыбная	90	7,76	7,21	8,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
312	Картофельное пюре со сливочным маслом	10/ 150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	96,6	27,75	1

376	Чай с сахаром	15/ 200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,2	117,2	0,05	-	-	0,66	11,5	43,6	16,55	0,55
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,22	10,7	45,4	0,05	-	-	-	7	-	-	0,78
	ИТОГО		30,67	29,35	101,49	764,25	0,398	38,65	0,04	13,77	145,96	264,01	76,35	5,66
	ВСЕГО		50,52	58,33	209,28	1479,66	0,778	42,95	0,2	23,44	264,51	662,63	156,25	10,8
9 день (завтрак)														
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	--	-	-	-	-	-	-
45	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
ТК	Филе куриное тушеное	90/ 30	11,704	31,01	3,179	339,9	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
302	Каша гречневая со сливочным маслом	10/ 150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,004	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,33	16,05	68,1	0,05	-	-	-	7	-	-	0,78
	ИТОГО		29,924	42,52	111,95	923,25	0,329	110,99	0,03	8,04	99,72	340,33	178,06	7,814
ОБЕД														
62	Салат из моркови	60	0,74	0,0056	6,88	49,2	0,003	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
73	Суп рисовый молочный	250	6,2	7,9	23,2	188	0,1	1,6	0,12	0,75	156	223	0,2	0,4
206	Макароны с сыром	10/ 15/ 150	22,8	26,7	31,2	355,2	0,09	0,68	0,08	0,34	11	6	0,03	0,9
ПР	Сок	250	1	-	20	92	-	4	-	-	14	-	-	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,2	117,2	0,05	-	-	0,66	11,5	43,6	16,55	0,55
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,22	10,7	45,4	0,05	-	-	-	7	-	-	0,78
	ИТОГО		36,12	35,326	116,18	847	0,32	8,3	0,2	9,79	214,96	304,26	38,41	5,83
	ВСЕГО		66,044	77,846	228,13	1770,25	0,649	119,29	0,23	17,83	314,68	644,59	216,47	13,644
10 день (завтрак)														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02

	порционное													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
ТК	Шницель рыбный	90	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
ТК	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
376	Чай с сахаром	15/ 200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,004	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,33	16,05	68,1	-	-	-	-	7	-	-	0,78
	ИТОГО		19,21	20,08	110,09	695,46	0,143	20,8	0,08	5,51	89,81	257,45	81,93	5,92
ОБЕД														
27	Салат из свеклы с яблоком	60	0,9	1,8	6,3	44,4	0,02	6,5	-	0,36	29,4	12,1	9,8	0,23
38	Суп картофельный с рыбой	20/ 200	2,75	2,69	4,58	80,4	0,1	11	0,02	1,5	39,2	48	10,15	0,9
216	Сырники творожные запеченные	150	24,45	20,55	30,6	409,5	0,13	0,8	0,12	3,94	236	285	34,3	1,3
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,01	38,4	-	0,76	23	3,24	3,24	1,3
ПР	Ржаной	20	1,38	0,22	10,7	45,4	0,05	-	-	-	7	-	-	0,78
ПР	Булочка с повидлом	100	7,5	13,2	60,9	394	0,18	90,2	-	-	82	-	0,16	1,4
	ИТОГО		37,58	38,46	144,48	1097,7	0,49	56,9	0,14	6,56	214,2	341,19	57,65	5,91
	ВСЕГО		56,79	58,54	254,57	1793,16	0,633	77,7	0,22	12,29	304,01	598,24	139,48	11,83