



Директор Автономной некоммерческой организации  
«Комитет специального питания»  
И.С. Аكوпова

**Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: осень-зима 2022г)  
для организации питания учащихся возрастной категории 12лет и старше,ОВЗ , инвалиды  
в общеобразовательных учреждениях  
(завтрак , обед , полдник)**

Общеобразовательные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ № 2, МБОУ СОШ № 3, МБОУ СОШ № 4, МАОУ СОШ №5, МБОУ СОШ № 6  
МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ № 10, МАОУ СОШ № 11, МБОУ СОШ № 12, МБОУ СОШ № 14  
МБОУ СОШ № 13, МБОУ ООШ №16, МБОУ ООШ №17, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 19, МБОУ СОШ № 20, МБОУ ООШ № 22  
МБОУ ООШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ ООШ № 26, МБОУ ООШ № 28, МБОУ СОШ № 29  
МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ ООШ № 32, МБОУ СОШ № 33, МБОУ СОШ № 34  
МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ № 37, МБОУ ООШ № 38, МБОУ ООШ №39

22.11.2022  
МО Туапсинский район

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	279*	Тефтели (говядина) 60/50	165	47,48	213,00	11,19	12,44	14,16
	гарнир	309*	Макароны отварные	180	6,80	202,14	6,62	5,42	31,73
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	29	1,77	68,39	2,14	0,30	14,25
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	36	1,91	5,08	2,38	3,28	4,18
	сладкое	ГП	Печенье «Печеньково»	50	8,45	230,00	3,50	8,50	34,00
	напиток	685	Чай с сахаром	200	1,71	58,00	0,20		15,00
	фрукты	338*	Яблоки свежие	90	5,85	42,30	0,36	0,36	8,82
Завтрак 2									
Обед	закуска	70*	Помидоры консервированные	100	13,20	20,00	1,12	0,10	3,50
	1 блюдо	102*	Суп картофельный с горохом	250	6,63	148,25	5,49	5,27	16,54
	2 блюдо	294*	Котлеты рубленые из филе индейки	110	43,32	374,00	16,78	6,62	16,58
	гарнир	139*	Капуста тушеная	180	16,26	138,60	3,67	6,62	14,21
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,14	59,78	2,38	0,42	11,76
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	48	2,55	150,72	3,17	0,43	19,34
	сладкое	ГП	Печенье «Осенние узоры»	60	10,14	288,00	4,50	10,20	40,80
	фрукты	338*	Яблоки свежие	100	6,50	47,00	0,40	0,40	9,80
	напиток	350*	Кисель из красной смородины	200	7,24	114,40	0,10	0,04	24,60
	полдник	сладкое	ГП	Печенье " Печеньково "	50	8,45	230	1,75	8,5
фрукты		338*	Яблоки свежие	112	7,21	52,64	0,45	0,45	10,98
напиток		ГП	Молоко 0,2 3,2%	200	30,86	59	2,9	3,2	4,7

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	закуска	15*	Сыр порциями	20	12,37	4,64	5,91	0,00	72,00
	закуска	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	150	26,60	6,16	1,88	7,38	66,88
	горячее блюдо	173*	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	210	12,68	8,31	13,12	37,63	303,00
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,59	3,08	0,26	12,25	58,76
	сладкое	ГП	Печенье «Осенние узоры»	30	5,07	2,25	3,25	4,25	5,25
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	46	2,44	3,04	0,41	18,54	144,44
	напиток	388*	Напиток из плодов шиповника	200	8,02	0,68	0,28	20,76	88,20
	фрукты	338*	Яблоки свежие	80	5,20	0,32	0,32	7,84	37,60
Завтрак									
Обед	закуска	70*	Помидоры консервированные	90	11,88	1,01	0,11	3,15	18,00
	1 блюдо	102*	Суп картофельный с горохом	250	6,68	5,49	5,27	16,54	148,25
	2 блюдо	265*	Плов из говядины	250	77,90	27,48	28,15	43,37	536,00
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,01	2,35	0,33	15,55	74,58
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	42	2,27	2,78	0,52	18,16	114,55
	фрукты	338*	Яблоки свежие	85	5,53	0,34	0,34	8,33	39,95
	напиток	685	Чай с сахаром	200	1,71	0,20		15,00	58,00
полдник	сладкое	ГП	Печенье"Осенние узоры"	120	20,28	9,04	20,40	81,60	552,00

напиток	ГП	Кефир	180	12,11	5,22	4,50	7,20	90,00
фрукты	338*	Груши свежие	70	14,13	0,28	0,21	7,18	32,90



Школа			Отд./корп			День			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	223*	Запеканка из творога	180/20	59,72	456,00	25,02	22,86	31,19
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,32	58,20	3,03	0,38	17,90
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	43	2,32	135,02	2,84	0,39	17,33
	напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200	2,79	60,00	0,30		15,20
	фрукты	338*	Яблоки свежие	105	6,82	49,35	0,42	0,42	10,29
Завтрак 2									
Обед	закуска	47*	Салат из квашеной капусты	100	18,09	85,70	1,70	5,00	8,46
	1 блюдо	96*	Рассольник ленинградский	250	8,78	107,25	2,02	5,09	11,98
	2 блюдо	292*	Птица тушенная в соусе с овощами	280	53,95	309,60	24,90	19,36	24,08
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	43	2,62	97,18	3,05	0,43	20,25
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	66	3,52	207,24	4,36	0,59	26,60
	сладкое	ГП	Печенье "Цветик семицветик"	34	5,85	139,40	2,20	3,40	25,16
	фрукты	338*	Яблоки свежие	110	7,15	51,70	0,44	0,44	10,78
	напиток	388*	Напиток из плодов шиповника	200	8,02	88,20	0,67	0,28	20,76
полдник	сладкое	ГП	Печенье "Печеньково"	50	8,45	307,5	4,85	7,5	55,5
	напиток	ГП	Молоко 0,2 3,2%	200	30,86	59,00	2,9	3,2	4,7
	фрукты	338*	Яблоки свежие	112	7,21	50,25	0,43	0,43	10,48

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	262*	Сердце говяжье в соусе	100	40,61	152,00	13,08	9,18	2,85
	гарнир	309*	Макароны отварные	180	6,80	202,14	6,62	5,42	31,73
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,71	47,82	1,90	0,34	9,41
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	36	1,93	113,04	2,38	0,32	14,51
	напиток	349*	Компот из сухофруктов	200	5,22	132,80	0,67	0,09	32,01
	сладкое	414	Пирог открытый с повидлом	75	6,00	206,00	4,64	2,42	25,13
	фрукты	338*	Апельсины	75	11,70	32,25	0,68	0,15	6,08
Завтрак 2									
Обед	закуска	54-11з	Салат из моркови и яблок	100	6,54	123,70	1,00	10,20	7,12
	1 блюдо	108*	Суп картофельный с клёцками	250	11,22	144,25	3,56	4,59	18,79
	2 блюдо	279*	Тефтели (говядина) 60/50	165	47,48	213,00	11,19	12,44	14,16
	гарнир	171*	Каша пшеничная рассыпчатая	180	6,41	292,50	7,70	9,01	45,07
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	67,80	2,13	0,30	14,13
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	50	2,70	157,00	33,30	0,45	20,15
	фрукты	338*	Апельсины	100	15,60	36,00	0,90	0,20	8,10
	напиток	ГП	Сок яблочный	180	16,20	76,32	0,90		18,18
	полдник	закуска	209*	Яйца варёные	40	7,8	63,0	5,008	4,6
	закуска	ГП	Икра кабачковая	55	6,68	42,63	0,66	2,6	4,24
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	26	1,36	81,64	1,71	0,23	10,48
	сладкое	ГП	Печенье"Праздничное"	75	12,68	345,00	2,63	12,75	51,00
	напиток	ГП	Сок яблочный	200	18	84,8	1,0		20,2

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	ГП	Икра кабачковая	55	6,68	42,63	0,66	2,60	4,24
	гор.блюдо	271*	Котлеты домашние	90	32,77	264,13	10,94	20,90	8,24
		128*	Картофельное пюре с маслом	180	16,97	207,43	3,72	10,99	21,59
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,01	74,58	2,35	0,33	15,55
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	39	2,08	122,46	2,57	0,35	15,72
	напиток	386*	Кефир	200	13,46	100,00	5,80	5,00	8,00
Завтрак 2									
Обед	закуска	70*	Помидоры консервированные	100	13,20	20,00	1,12	0,10	3,50
	1 блюдо	82*	Борщ с картофелем и капустой	250	9,35	103,75	1,80	4,92	10,93
	2 блюдо	260	Гуляш из говядины	100	50,33	221,00	14,55	16,79	2,89
	гарнир	305*	Рис припущенный	180	7,90	239,44	4,36	5,16	44,00
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,55	94,92	2,99	0,42	19,79
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	60	3,24	183,80	3,86	0,53	23,59
	сладкое	ГП	Печенье "Цветик семицветик"	34	5,85	156,00	2,56	5,78	23,12
	фрукты	338*	Яблоки свежие	100	6,50	47,00	0,40	0,40	9,80
	напиток	379*	Кофейный напиток с молоком	180	9,06	90,54	2,85	2,41	14,36
	полдник	гор блюдо	401*	Оладьи с повидлом	170	12,58	435,0	11,6	11,48
напиток		386*	Кефир	180	12,11	90,0	5,22	4,5	7,2
сладкое		ГП	Печенье «Осенние узоры»	90	15,21	414,0	6,78	15,3	61,2
фрукты		338*	Яблоки свежие	103	6,62	48,41	0,41	0,41	10,09



Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	306*	Огурцы консервированные	90	12,60	9,00	0,72	0,09	1,53
	гор.блюдо	294*	Котлеты рубленые из филе грудки	90	28,13	234,00	14,27	13,71	13,32
	гарнир	302*	Каша рассыпчатая гречневая	180	11,21	292,50	10,31	7,26	46,37
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,32	85,88	2,70	0,38	17,90
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	49	2,64	153,86	3,23	0,44	19,75
	напиток	349*	Компот из сухофруктов	200	5,22	132,80	0,67	0,09	32,01
	сладкое	414	Пирог открытый с повидлом	75	6,00	206,00	4,64	2,42	25,13
	фрукты	338*	Яблоки свежие	90	5,85	42,30	0,36	0,36	8,82
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо	112*	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	34,77	117,00	2,39	5,08	13,00
	2 блюдо	229*	Сайда(филе ) тушенное с овощами	100	37,16	103,00	11,35	2,90	3,80
	гарнир	128*	Картофельное пюре с маслом	180	16,97	207,43	3,72	10,99	21,59
	закуска	70*	Огурцы консервированные	50	7,00	5,00	0,40	0,05	0,85
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,52	94,92	2,98	0,42	199,78
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	67	3,62	210,38	4,42	0,60	27,00
	сладкое	ГП	Печенье "печеньково»	25	4,23	115,00	1,75	4,25	17,00
	напиток	685	Чай с сахаром	200	1,71	58,00	0,20		15,00
	полдник	сладкое	ГП	Печенье " Праздничное "	100	16,9	460,00	3,5	17,00
	напиток	345*	Компот из черной смородины	200	24,01	122,6	2,6	0,18	28,86
	фрукты	338*	Яблоки свежие	87	5,61	34,6	0,29	0,29	7,22

Школа			Отд./корп			День				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	закуска	15*	Сыр порциями	20	12,37	72,00	4,64	5,92		
	закуска	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	150	26,60	66,88	6,16	1,88	7,38	
	горячее блюдо	175*	Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	12,75	260,00	6,08	11,18	33,48	
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	45,20	1,42	0,20	9,42	
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	31	1,63	97,34	2,04	0,28	12,50	
	сладкое	ГП	Печенье «Осенние узоры»	30	5,07	144,00	2,25	5,10	20,40	
	напиток	382*	Какао с молоком	180	9,13	106,72	3,67	3,19	15,82	
	фрукты	338*	Яблоки свежие	80	5,20	37,60	0,32	0,32	7,84	
Завтрак 2										
Обед	закуска	70*	Огурцы консервированные	100	14,00	2,50	0,20	0,03	0,43	
	1 блюдо	108*	Суп картофельный с клёцками	250	11,22	144,25	3,55	4,59	18,79	
	2 блюдо	255	Печень по-строгановски	150	50,09	277,50	19,89	16,85	5,28	
	гарнир	171*	Каша пшеничная рассыпчатая	180	6,41	292,50	7,70	9,01	45,07	
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	90,40	2,84	0,40	18,83	
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	64	3,45	162,64	4,31	0,74	25,79	
	сладкое	ГП	Печенье "Цветик семицветик"	34	5,85	156,40	2,56	5,78	23,12	
	фрукты	338*	Яблоки свежие	100	6,50	47,00	0,40	0,40	9,80	
	напиток	388*	Напиток из плодов шиповника	200	8,02	88,20	0,68	0,28	20,76	
	полдник	закуска	209*	Яйца варёные	40	7,81	63	5,08	4,6	0,28
закуска		70*	Помидоры консервированные	50	6,6	10	0,56	0,06	1,75	
хлеб черн.		ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	45,2	1,42	0,2	9,42	
хлеб бел.		ГП	Хлеб пшеничный	42	2,26	196,28	2,78	0,37	16,93	
фрукты		338*	Апельсины свежие	110	17,16	77,52	0,8	0,18	7,15	
сладкое		ГП	Печенье "Печеньково"	25	4,23	115	0,875	4,25	17	
напиток		350*	Кисель из красной смородины	200	7,24	114,4	0,1	0,04	24,6	

Школа			Отд./корп			День			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	150	26,60	66,88	6,16	1,88	7,38
	закуска	ГП	Икра кабачковая	40	4,86	31,00	0,48	1,89	3,08
	горячее блюдо	210*	Омлет натуральный	170	32,80	328,28	15,79	28,13	3,00
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,40	51,98	1,63	0,23	10,83
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	34	1,79	106,76	2,24	0,30	13,70
	напиток	350*	Кисель из красной смородины	180	6,52	102,96	0,09	0,04	22,14
Завтрак 2									
Обед	закуска	70*	Помидоры консервированные	100	13,20	20,00	1,12	0,10	3,50
	1 блюдо	88*	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,71	90,00	1,76	4,95	7,90
	2 блюдо	279*	Тефтели (говядина) 90/75	165	47,48	334,50	10,44	24,17	17,42
	гарнир	302*	Каша рассыпчатая гречневая	180	11,21	292,50	10,32	7,31	46,37
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	90,40	2,84	0,40	18,84
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	62	3,33	194,68	4,09	0,56	24,99
	сладкое	ГП	Печенье "Шале"	48	8,26	202,29	3,20	4,94	36,53
	фрукты	338*	Яблоки свежие	125	8,13	58,75	0,50	0,50	12,25
	напиток	349*	Компот из сухофруктов	200	5,22	132,80	0,67	0,09	32,01
полдник	гор блюдо	401*	Оладьи с повидлом	170	12,58	435	11,6	11,48	71,29
	сладкое	ГП	Печенье "Печеньково"	25	4,23	115	0,875	4,25	17
	фрукты	338*	Апельсины свежие	105	16,25	74	0,76	0,17	6,83
	напиток	386*	Кефир	200	13,46	100	5,8	5,0	8,0

Школа				Отд./корп			День		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	70*	Огурцы консервированные	90	8,40	9,00	0,72	0,09	1,53
	гор.блюдо	271*	Котлеты домашние	90	32,77	264,13	10,94	20,90	8,24
	гарнир	128*	Картофельное пюре с маслом	200	18,88	230,48	4,13	12,21	23,99
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,32	85,88	2,69	0,38	17,89
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	39	2,09	122,46	2,57	0,35	15,72
	напиток	685	Чай с сахаром	200	1,71	58,00	0,20		15,00
	фрукты	338*	Яблоки свежие	120	7,80	35,25	0,48	0,48	11,76
Завтрак 2									
Обед	закуска	131*	Горошек зелёный консервированный	55	15,47	37,18	1,71	1,96	3,15
	1 блюдо	104*	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	34,77	174,64	9,18	6,88	15,65
	2 блюдо	235*	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	105	32,49	219,55	13,21	14,64	8,84
	гарнир	305*	Рис припущенный	180	7,90	239,94	4,36	5,16	44,00
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	90,40	2,84	0,40	18,84
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	73	3,93	185,51	4,91	0,84	29,41
	сладкое	414	Пирог открытый с повидлом	75	6,00	206,00	4,64	2,42	23,13
	напиток	341*	Компот из свежих яблок	200	4,98	114,60	0,16	0,16	27,88
	полдник	сладкое	ГП	Печенье " Печеньково "	50	8,45	230	1,75	8,5
	фрукты	338*	Яблоки свежие	112	7,21	52,64	0,45	0,45	10,98
	напиток	ГП	Молоко 0,2 3,2%	200	30,86	59	2,9	3,2	4,7

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	70*	Помидоры консервированные	50	6,60	10,00	0,56	0,05	1,75
	гор.блюдо	294*	Котлеты рубленые из филе индейки	110	43,32	374,00	16,78	6,62	16,58
	гарнир	309*	Макароны отварные	180	6,80	202,14	6,62	5,40	31,74
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	67,80	2,13	0,30	14,13
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	34	1,81	4,79	2,24	3,09	3,94
	фрукты	338*	Яблоки свежие	70	4,55	32,90	0,28	0,28	6,86
	напиток	379*	Кофейный напиток с молоком	180	9,06	90,54	2,85	2,41	14,36
Завтрак 2									
Обед	закуска	52*	Салат из свеклы отварной	100	5,12	92,80	1,40	6,01	8,26
	1 блюдо	102*	Суп картофельный с фасолью	250	8,70	148,25	5,49	5,27	16,54
	2 блюдо	255	Печень по-строгановски	150	50,09	277,50	19,89	16,85	5,28
	гарнир	302*	Каша рассыпчатая гречневая	180	11,21	292,50	10,31	7,31	46,37
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	41	2,50	92,66	2,92	0,41	19,32
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	70	3,78	219,80	4,62	0,63	28,21
	сладкое	ГП	Печенье "Цветик семицветик"	34	5,85	139,40	2,20	3,40	25,16
	фрукты	338*	Апельсины	115	17,94	41,40	1,04	0,23	9,32
	напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200	2,79	62,00	0,13	0,02	15,20
	полдник	гор блюдо	401*	Оладьи с повидлом	170	12,58	435,0	11,6	11,48
фрукты		338*	Апельсины свежие	105	16,25	74,0	0,76	0,17	6,83
напиток		386*	Кефир	200	13,46	100,0	5,8	5	8
сладкое		ГП	Печенье"Печеньково"	25	4,23	115,0	0,875	4,25	14

Школа				Отд./корп			День		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	70*	Огурцы консервированные	60	8,40	6,00	0,48	0,06	1,02
	гор.блюдо	229*	Сайда(филе ) тушенное с овощами	100	37,16	103,00	11,35	2,90	3,80
	гарнир	128*	Картофельное пюре с маслом	180	16,97	207,43	3,72	10,99	21,59
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	29	1,77	65,54	2,07	0,29	13,67
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	37	2,00	116,18	2,44	0,34	14,92
	фрукты	338*	Яблоки свежие	75	4,88	35,25	0,30	0,30	7,35
	напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200	2,79	62,00	0,13	0,02	15,20
Завтрак 2									
Обед	закуска	47*	Салат из квашеной капусты	100	18,09	85,70	1,70	5,00	8,46
	1 блюдо	112*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,48	109,00	2,57	0,25	15,69
	2 блюдо	260	Гуляш из говядины	100	50,33	221,00	14,55	16,79	2,89
	гарнир	305*	Рис припущенный	180	7,90	239,94	4,36	5,16	44,00
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,56	94,92	2,98	0,42	19,78
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	69	3,70	216,66	4,55	0,62	27,81
	фрукты	338*	Яблоки свежие	135	8,78	63,45	0,54	0,54	13,23
	напиток	382*	Какао с молоком	200	10,14	118,60	4,08	3,54	17,58
	полдник	закуска	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	150	26,6	66,88	6,16	1,88
	сладкое	ГП	Печенье"Печеньково"	50	8,45	230	1,76	8,5	34
	фрукты	338*	Яблоки свежие	97	6,25	38,58	0,33	0,33	8,04
	напиток	349*	Компот из сухофруктов	200	5,22	132,8	0,67	0,09	32,01