

«Согласовано»

Директор МБОУ «Средняя школа №2»

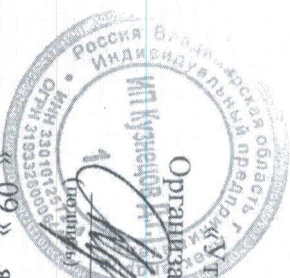


(подпись)

/Новикова Е.В. /
(расшифровка)

« 09 » 2025 г.

«Утверждено»
Организатор питания



(подпись)

/Кузнецов Д.Г. /
(расшифровка)

« 09 » января 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Средняя школа №2»

Категория детей 12 лет и старше

Меню разработано с учетом требований САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ НОРМ
к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях
по СанПиН 2.3 / 2.4. 3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования
к организации общественного питания населения»
согласно Сборника рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях Тумельян В.А. 2011 г.

М Е Н Ю № 1

Понедельник

№ ре- ц.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
173	Каша молочная	250	4,13	10,75	29,00	229,25	0,500	2,380	89,500	0,500	115,380	160,000	33,380	1,630
	Сыр Российский	30	6,96	8,85	0,00	107,49	0,020	0,210	78,000	0,150	264,000	150,000	10,500	0,030
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040	0,000
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,060	0,000	0,000	0,780	13,800	52,200	19,800	0,660
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,030	1,470	0,000	0,000	158,670	132,000	29,330	2,400
	Итого:	550	19,53	30,07	87,31	697,94	0,61	4,06	167,59	1,43	551,85	496,10	93,05	4,72
Обед:														
45	Салат из свежей капусты*	100	1,33	6,08	8,52	92,17	0,03	40,72	0,00	3,85	71,67	47,20	26,67	0,87
102	Суп гороховый на на м/к бульоне	250	7,50 1,90	3,22 0,70	17,25	128,25 13,00	0,150 0,002	1,000 0,024	0,000 0,000	1,000 0,000	82,500 1,922	327,500 0,000	47,500 15,000	2,250 0,113
260	Филе куриное в соусе	100/	11,84	11,50	3,75	165,84	0,090	4,660	0,000	0,590	19,250	57,910	17,590	1,910
309	с макаронами отварными	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,070	0,000	0,000	2,340	14,400	41,400	9,000	0,900
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,000	0,960
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	Итого:	880	32,65	31,35	135,68	952,87	0,41	47,20	0,00	8,43	207,08	573,01	161,26	8,55
	Всего за День:		52,18	61,42	222,99	1650,81	1,022	51,264	167,590	9,860	758,932	1069,110	254,310	13,273
* с 1 марта замена на														
47	Салат из квашеной капусты	100	1,30	5,00	8,00	84,00	0,12	24,10	3,67	0,05	53,33	58,33	41,67	1,30

* с 1 марта замена на

47	Салат из квашеной капусты	100	1,30	5,00	8,00	84,00	0,12	24,10	3,67	0,05	53,33	58,33	41,67	1,30
----	---------------------------	-----	------	------	------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

М Е Н Ю № 2

Вторник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)										
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак:																	
222	Пудинг из творога с джемом	200	27,80	19,20	40,20	444,80	0,120	0,400	120,000	1,600	260,000	376,000	44,00	1,800			
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,050	0,000	0,000	0,650	11,500	43,500	16,50	0,550			
377	Чай сладкий с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,000	2,130	0,000	0,000	15,330	23,200	12,27	2,130			
	Кондитерское изделие	100	2,55	3,39	20,91	124,35	0,030	0,000	19,500	0,390	122,300	26,100	4,50	0,300			
	Итого:	550	34,83	23,09	95,13	727,65	0,200	2,530	139,500	2,640	409,130	468,800	77,27	4,780			
Обед:																	
	Овощи порр.(огурец,помидор)	100	1,20	0,40	8,40	42,00	0,080	26,080	0,000	5,070	27,280	50,030	26,97	1,170			
88	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	250/	1,80	4,98	8,13	84,48	0,080	18,480	0,000	2,380	33,980	47,430	22,20	0,830			
	со сметаной	10	1,90	0,70		13,00	0,000	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,00	0,113			
		10	0,30	2,00	0,30	21,00	0,000	0,007	0,015	0,000	3,272	0,800	6,00	0,015			
234	Котлеты рыбные с соусом	100/	13,38	4,38	9,38	130,38	0,088	0,438	12,125	0,625	53,875	170,625	26,13	0,750			
312	с картофельным пюре	180	3,80	10,00	30,09	225,56	1,390	4,500	39,870	0,180	45,900	94,240	32,08	1,030			
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,00	0,960			
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,50	1,550			
	Итого:	890	26,34	23,31	128,26	827,75	1,708	50,329	52,010	8,905	183,569	462,125	173,88	6,418			
	Всего за День:		61,17	46,40	223,39	1555,40	1,908	52,859	191,510	11,545	592,699	930,925	251,15	11,198			

М Е Н Ю № 3

Среда

№ реци.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			Белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
278	Тфтели мясные с соусом с гречей отв, овощем порционными	100/	8,66	9,34	13,84	174,00	0,060	2,000	29,160	0,500	40,160	204,590	27,250	3,750
302		180	8,90	4,10	39,84	231,86	0,200	0,000	0,000	0,000	14,600	210,000	140,000	5,010
		10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040	0,000
		60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,060	0,000	0,000	0,780	13,800	52,200	19,800	0,660
382	Хлеб пшеничный	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,020	1,330	0,000	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000
	Какао с молоком													
	Итого:	550	26,18	21,91	108,79	736,97	0,340	3,330	29,250	1,280	201,890	579,800	212,650	11,420
Обед:														
	Овощи порц.(зел.горошек,кукуруза)	100	1,20	0,40	8,40	42,00	0,080	26,080	0,000	5,070	27,280	50,030	26,970	1,170
96	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,150	14,300	0,000	2,430	16,550	34,950	28,000	1,030
			1,90	0,70		13,00	0,000	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,000	0,113
278	Рагу овощное с мясом	250	23,20	23,67	51,42	511,50	0,087	2,700	39,370	0,675	545,225	276,200	36,800	5,070
377	Чай сладкий с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,000	2,130	0,000	0,000	15,330	23,200	12,270	2,130
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	Итого:	850	31,83	30,52	109,97	840,95	0,367	45,234	39,370	8,625	617,807	437,380	131,540	11,063
	Всего за День:		58,01	52,43	218,76	1577,92	0,707	48,564	68,620	9,905	819,697	1017,180	344,190	22,483

М Е Н Ю № 4

Четверг

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
309	Макароны отварные с сыром	180/ 20	6,12 4,64	9,00 5,90	34,20 0,00	242,30 71,66	0,072 0,010	0,000 0,140	0,000 52,000	2,340 0,100	14,400 176,000	41,400 100,000	9,000 7,000	0,900 0,020
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040	0,000
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,440
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130
338	Фрукт	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,040	15,000	0,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого:	600	15,15	23,10	77,82	579,80	0,162	15,410	52,090	3,260	237,200	216,730	54,470	6,790

Обед:

73	Икра кабачковая	100	1,68	8,08	8,98	115,43	0,070	10,850	0,000	3,980	164,030	92,780	28,780	1,150
82	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне	250/ 10	1,83 1,90	4,90 0,70	11,75 0,30	98,40 13,00	0,050 0,002	10,300 0,024	0,000 0,000	2,400 0,000	34,450 1,922	53,030 0,000	26,200 15,000	1,180 0,113
	со сметаной	10	0,30	2,00	0,30	21,00	0,002	0,007	0,003	0,000	3,272	0,800	6,000	0,015
268	Биточки мясные с соусом	100/ 180	12,34 8,90	21,66 4,10	11,00 39,84	288,34 231,86	0,100 0,200	0,340 0,000	5,840 0,000	1,160 0,000	43,160 14,600	175,000 210,000	33,340 140,000	2,340 5,010
302	с гречей отварной	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,000	0,960
349	Компот из сухофруктов	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	Хлеб ржаной													
	Итого:	890	30,91	42,29	143,83	1079,36	0,49	22,32	5,84	8,19	278,77	630,61	294,82	12,32
	Всего за День:		46,06	65,39	221,65	1659,16	0,656	37,731	57,933	11,450	515,974	847,340	349,290	19,108

М Е Н Ю № 5

Питница

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
291	Плов	250	18,14	15,11	45,84	391,81	0,060	0,000	46,250	0,860	28,260	166,460	36,260	1,910
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,440
	Сок натуральный в т/пак	1/200	1,50	0,00	22,80	97,10	0,000	14,800	0,000	0,500	34,700	36,000	12,000	0,700
	Итого:	690	23,33	15,51	97,43	622,43	0,10	15,07	46,25	1,88	85,76	259,39	73,19	5,18
Обед:														
	Овощи порционные	100	1,2	0,4	8,4	42	0,080	26,080	0,000	5,070	27,280	50,030	26,970	1,170
103	Суп картоф.-вермишелевый на кур.бульоне	250	2,90	2,50	21,00	120,00	0,100	3,700	0,020	0,250	29,480	37,500	191,250	0,730
			6,50	2,60	0,20	50,00	0,002	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,000	0,113
321	Капуста тушеная с курами	250	18,99	23,32	41,50	452,00	0,087	40,500	12,500	2,160	167,130	201,120	66,125	5,560
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,010	24,000	0,000	0,200	8,200	9,000	4,400	0,140
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	Итого:	850	32,55	29,45	123,30	890,31	0,33	94,30	12,52	8,13	245,51	350,65	316,25	9,26
	Всего за день:		55,88	44,96	220,73	1512,74	0,429	109,374	58,770	10,010	331,272	610,040	389,435	14,443

М Е Н Ю № 6

Понедельник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)									
			Белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак:																
173	Каша молочная	250	4,13	10,75	29,00	229,25	0,500	2,380	89,500	0,500	115,380	160,000	33,380	1,630		
	Сыр Российский	30	6,96	8,85	0,00	107,49	0,020	0,210	78,000	0,150	264,000	150,000	10,500	0,030		
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040	0,000		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,060	0,000	0,000	0,780	13,800	52,200	19,800	0,660		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,030	1,470	0,000	0,000	158,670	132,000	29,330	2,400		
	Итого:	550	19,53	30,07	87,31	697,94	0,61	4,06	167,59	1,43	551,85	496,10	93,05	4,72		
Обед:																
45	Салат из свежей капусты*	100	1,33	6,08	8,52	92,17	0,03	40,72	0,00	3,85	71,67	47,20	26,67	0,87		
101	Суп картофельный с крупой рыбный	250	8,71	2,54	14,56	115,96	0,150	15,590	0,080	0,150	49,230	250,530	38,500	1,190		
268	Котлета мясная с соусом	100/	12,34	21,66	11,00	288,34	0,100	0,340	5,840	1,160	43,160	175,000	33,340	2,340		
309	с макаронами отварными	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,070	0,000	0,000	2,340	14,400	41,400	9,000	0,900		
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,000	0,960		
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550		
	Итого:	880	32,46	40,13	140,24	1050,08	0,42	57,45	5,92	8,15	195,80	613,13	153,01	7,81		
	Всего за день:		51,99	70,20	227,55	1748,02	1,03	61,51	173,51	9,58	747,65	1109,23	246,06	12,53		

* с 1 марта замена на

47	Салат из квашеной капусты	100	1,30	5,00	8,00	84,00	0,12	24,10	3,67	0,05	53,33	58,33	41,67	1,30
----	---------------------------	-----	------	------	------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

М Е Н Ю № 7

Вторник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)										
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак:																	
222	Пудинг из творога с джемом	200	27,80	19,20	40,20	444,80	0,120	0,400	120,000	1,600	260,000	376,000	44,00	1,800			
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,050	0,000	0,000	0,650	11,500	43,500	16,50	0,550			
377	Чай сладкий с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,000	2,130	0,000	0,000	15,330	23,200	12,27	2,130			
	Кондитерское изделие	100	2,55	3,39	20,91	124,35	0,030	0,000	19,500	0,390	122,300	26,100	4,50	0,300			
	Итого:	550	34,83	23,09	95,13	727,65	0,200	2,530	139,500	2,640	409,130	468,800	77,27	4,780			
Обед:																	
	Овощи порц.(огурец,помидор)	100	1,20	0,40	8,40	42,00	0,080	26,080	0,000	5,070	27,280	50,030	26,97	1,170			
96	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,150	14,300	0,000	2,430	16,550	34,950	28,00	1,030			
			1,90	0,70		13,00	0,000	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,00	0,113			
259	Жаркое по-домашнему	250	23,83	26,18	19,85	410,29	0,450	30,590	0,000	1,760	39,550	309,710	61,76	4,850			
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,00	0,960			
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,50	1,550			
	Итого:	850	33,09	33,33	115,79	894,52	0,750	71,794	0,000	9,910	102,642	493,690	177,23	9,673			
	Всего за День:		67,92	56,42	210,92	1622,17	0,950	74,324	139,500	12,550	511,772	962,490	254,50	14,453			

М Е Н Ю № 8

Среда

№ ре- ц.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
294	Биточки куриные	100/	15,20	13,60	13,50	237,20	0,075	0,200	20,000	0,375	44,000	96,000	26,000	2,200
309	с гречей отв., овощем порционным	180/20	10,68	4,92	47,81	278,23	0,240	0,000	0,000	0,000	17,520	252,000	168,000	6,010
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,050	0,000	0,000	0,650	11,500	43,500	16,500	0,550
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,020	1,330	0,000	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000
	Итого:	550	33,61	19,69	111,46	757,44	0,385	1,530	20,000	1,025	206,350	502,610	236,060	10,760

Обед:

52	Салат из свеклы отварной	100	1,30	5,17	12,12	100,17	0,020	8,570	0,000	2,320	34,400	37,120	19,670	1,720
99	Суп из овощей на кур.бульоне	250	1,59	4,99	9,15	90,00	0,070	10,380	0,000	0,000	34,850	49,280	20,750	0,780
			6,50	2,60	0,20	50,00	0,002	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,000	0,113
260	Гуляш	100/	11,84	11,50	3,75	165,84	0,090	4,660	0,000	0,590	19,250	57,910	17,590	1,910
309	с макаронами отварными	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,070	0,000	0,000	2,340	14,400	41,400	9,000	0,900
377	Чай сладкий с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,000	2,130	0,000	0,000	15,330	23,200	12,270	2,130
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	Итого:	880	30,68	33,81	93,99	804,84	0,302	25,764	0,000	5,700	131,652	261,910	106,780	9,103
	Всего за день:		64,29	53,50	205,45	1562,28	0,687	27,294	20,000	6,725	338,002	764,520	342,840	19,863

М Е Н Ю № 9

Четверг

№ реж.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
173	Каша молочная	250	4,13	10,75	29,00	229,25	0,500	2,380	89,500	0,500	115,380	160,000	33,380	1,630
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040	0,000
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,060	0,000	0,000	0,780	13,800	52,200	19,800	0,660
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,030	0,000	100,000	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,030	1,470	0,000	0,000	158,670	132,000	29,330	2,400
	Итого:	560	17,65	25,82	87,59	653,29	0,62	3,85	189,59	1,52	309,85	422,90	87,35	5,69

Обед:

73	Икра кабачковая	100	1,68	8,08	8,98		115,43	0,070	10,850	0,000	3,980	164,030	92,780	28,780	1,150
103	Суп картоф.-вермишелевый на кур.бульоне	250	2,90	2,50	21,00		120,00	0,100	3,700	0,020	0,250	29,475	37,500	191,250	0,725
			6,50	2,60	0,20		50,00	0,002	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,000	0,113
234	Шницель рыбный	100/	13,38	4,38	9,38		130,38	0,088	0,438	12,125	0,625	53,875	170,625	26,125	0,750
312	с картофельным пюре	180	3,80	10,00	30,09		225,56	1,390	4,500	39,870	0,180	45,900	94,240	32,080	1,030
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26		196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,000	0,960
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70		114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	Итого:	880	32,22	28,41	141,61		952,70	1,72	20,31	52,02	5,69	312,54	494,15	338,74	6,28
	Всего за День:		49,87	54,23	229,20		1605,99	2,340	24,162	241,605	7,205	622,392	917,045	426,085	11,968

М Е Н Ю № 10

Питица

№ реж.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводн		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак:														
309	Макароны отварные с сыром	180/ 20	6,12 4,64	9,00 5,90	34,20 0,00	242,30 71,66	0,072 0,010	0,000 0,140	0,000 52,000	2,340 0,100	14,400 176,000	41,400 100,000	9,000 7,000	0,900 0,020
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040	0,000
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,440
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130
338	Фрукт	150	0,80	0,80	19,60	88,80	0,053	20,000	0,000	0,400	32,000	22,000	18,000	4,400
	Итого:	600	15,35	23,30	82,72	602,00	0,18	20,41	52,09	3,36	245,20	222,23	58,97	7,89

Обед:

	Овощи порц.(зел.горошек,кукуруза)	100	1,20	0,40	8,40	42,00	0,080	26,080	0,000	5,070	27,280	50,030	26,970	1,170
82	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	250/ 10	1,83 1,90 0,30	4,90 0,70 2,00	11,75 0,30 0,30	98,40 13,00 21,00	0,050 0,002 0,002	10,300 0,024 0,007	0,000 0,000 0,003	2,400 0,000 0,000	34,450 1,922 3,272	53,030 0,000 0,800	26,200 15,000 6,000	1,180 0,113 0,015
302	Каша гречневая с мясом по-купечески	250	20,00	8,26	43,26	322,72	0,217	0,130	0,000	0,000	26,315	228,260	233,700	6,060
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,000	0,960
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	Итого:	860	29,19	17,11	135,67	808,45	0,42	37,34	0,00	8,12	110,58	431,12	353,37	11,05
	Всего за День:		44,54	40,41	218,39	1410,45	0,596	57,751	52,093	11,480	355,779	653,350	412,340	18,938