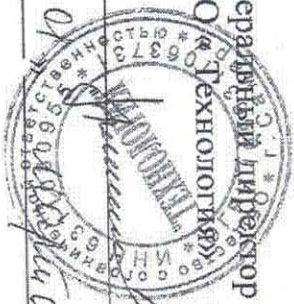


УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Технология»



Трухтанова О.Ю.

2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

Васильева М.А.

« 12 » *сентября* 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ № 101 г. Сам. *В.А. Бушманов*



2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А., 2011г.
Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0179-20

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
15	Сыр порционный	15	3,480	4,430		53,75	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150				
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/5	7,670	8,220	42,310	274,850	0,170	1,630	54,500	0,190	158,730	196,370	46,420	0,980				
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860	0,030			
376	Чай с сахаром	200/10			9,800	39,900				0,820	13,820	4,410	18,650	0,840				
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,380	0,080	14,740	93,500	1,350	325,650	290,080	82,020	4,860				
	Итого за завтрак		660	15,340	14,670	89,850	554,480	0,310										
	Итого за обед																	
75	Икра свекольная	100	1,650	7,100	15,120	131,460	0,030	11,900		3,250	34,400	46,330	21,880	1,340				
102,03	Суп картофельный с горохом, курицей и зеленью	250/15/1	10,560	7,350	19,340	201,630	0,270	12,900	6,600	2,470	37,370	128,860	39,770	2,390				
268/505	Котлеты из мяса с томатным соусом	100	6,580	18,640	8,750	228,920	0,230	3,300		3,050	13,870	74,910	18,240	1,060				
203	Вермишель отварная с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640				
388	Напиток из шиповника	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,010	117,000		0,310	5,430	1,440	1,44	0,270				
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000				
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930				
	Итого за обед		941	33,560	40,550	1124,950	0,850	145,100	36,100	22,090	146,510	336,780	146,660	8,630				
	Итого за полдник																	
421	Плюшка "Московская"	100	8,950	11,170	61,740	383,450	0,200	0,390	40,500	3,500	57,560	118,620	35,530	1,640				
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160		3,500	4,960	1,580	1,580	0,310				
	Итого за полдник		280	8,960	11,170	79,440	477,290	0,210	2,550	40,500	3,500	62,520	120,200	37,110	1,950			
	Итого за день		1881	57,850	66,490	324,620	2156,720	1,370	162,390	170,100	26,940	534,680	747,060	265,790	15,440			

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1	завтрак																			
14	Масло порционное	10	0,010	7,200	0,130	66,720		0,230		40,000	0,100	2,400	3,000							
268/505	Биточки мясные с томатным соусом	100	6,580	18,640	8,750	228,920		0,230	3,300		3,050	13,870	74,910	18,240	1,060					
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,720	3,070	53,100	286,440	0,400				0,740	22,280	277,890	186,220	6,260					
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		0,820	13,820	4,410	18,650	0,840					
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			50,000	4,710	112,820	405,210	230,110	8,260					
	Итого за завтрак	560	23,430	31,660	104,350	792,810	0,740	3,950	50,000	4,710	112,820	405,210	230,110	8,260						
обед																				
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,440	6,390	17,160	159,300	0,110	17,540	7,500	2,430	26,210	76,210	27,100	1,010						
ТТК	Жаркое по-домашнему из цыплят с огуцом (сезонно)	280	18,370	18,270	29,280	405,360	0,270	40,520	20,400	5,700	43,880	248,730	60,670	2,990						
376	Чай с сахаром	200/10			9,800	39,900					0,300			0,030						
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000						
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930						
	Итого за обед	856	28,210	26,960	108,220	848,820	0,530	58,060	27,900	9,750	102,120	334,650	124,310	5,960						
полдник																				
406	Пирожок с капустой	75	5,480	4,080	31,530	185,220	0,120	14,230	3,600	2,050	50,710	76,910	25,470	1,110						
345	Компот из лесных ягод	180	0,260	0,100	14,870	63,310	0,010	52,000		0,180	9,750	8,580	8,060	0,380						
	Итого за полдник	255	5,740	4,180	46,400	248,530	0,130	66,230	3,600	2,230	60,460	85,490	33,530	1,490						
	Итого за день	1671	57,380	62,800	258,970	1890,160	1,400	128,240	81,500	16,690	275,400	825,350	387,950	15,710						

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: весна-лето

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Возраст: 11-18 лет					Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
14	Масло порционное	10	0,010	7,200	0,130	65,720	0,230	0,070	40,000	0,100	2,400	3,000	45,770	2,560		
204	Макароны отварные с сыром	260/10/5	12,540	8,530	62,280	376,830	0,230	2,800	55,500	16,480	133,430	161,010	1,540	0,840		
377	Чай с лимонком	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280	0,090			0,010	3,100	1,540	0,840	0,840		
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090		95,500	17,410	152,750	169,960	65,260	3,470		
Итого за завтрак																
		552	16,280	17,240	97,600	609,710	0,320	2,870	95,500	17,410	152,750	169,960	65,260	3,470		
обед																
101	Суп с рисом, курицей и зеленью	250/15/1	6,830	5,190	17,560	167,850	0,120	18,900	6,600	1,550	22,120	106,020	30,970	1,260		
235/505	Шницель рыбный натуральный с томатным соусом	100	8,760	8,980	9,610	153,740	0,070	3,670	12,600	3,790	32,750	126,620	30,710	0,710		
ТТК	картофельное пюре с маслом и квашеной капустой	230	4,610	10,450	27,640	272,140	0,200	43,150	34,900	2,440	70,180	127,600	45,750	1,680		
342	Напиток из свежих яблок	180	0,140	0,140	18,500	76,770	0,010	3,600		0,070	6,210	3,960	3,240	0,940		
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930		
Итого за обед																
		886	27,740	27,060	125,290	914,760	0,550	69,320	54,100	9,470	162,990	373,910	147,210	6,420		
полдник																
38	Курник из песочного теста	80	6,520	14,520	28,160	273,570	0,100	3,890	12,000	4,170	41,040	78,970	20,380	1,170		
388	Напиток из шиповника	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,010	117,000		0,310	5,430	1,440	1,440	0,270		
Итого за полдник																
		260	6,810	14,650	45,170	345,060	0,110	120,890	12,000	4,480	46,470	80,410	21,820	1,440		
Итого за день																
		1696	50,830	58,950	268,060	1869,530	0,980	193,080	161,600	31,360	362,210	624,280	234,290	11,330		

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: весна-лето

Возраст: 11-18 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860		
224	Запеканка из творога с морковью и стученым молоком	180/20	25,040	14,050	38,400	383,960	0,090	2,720	61,560	3,380	282,420	323,910	47,300	0,940		
376	Чай с сахаром	200/10			9,800	39,900	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840		
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,220	15,720	61,560	4,460	317,340	342,620	77,650	4,670		
Итого за завтрак		590	29,230	16,070	85,940	609,840	0,220	15,720	61,560	4,460	317,340	342,620	77,650	4,670		
обед			2,020	6,200	9,360	111,630	0,070	31,920	7,500	2,400	42,310	50,120	22,350	0,810		
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1			8,330	153,570	0,060	4,070	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020		
297/505	Фрикадельки из кур с томатным соусом	100	9,070	9,320	51,120	313,080	0,380	1,870	47,740	0,730	24,980	269,900	174,710	6,030		
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая с кукурузой консервированной	205	11,460	7,050	15,690	66,050	0,010	27,800		0,130	7,950	6,270	5,650	0,600		
345	Компот ягодный	180	0,200	0,120	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930		
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	136,480	888,590	0,670	65,660	66,340	7,840	124,940	421,030	256,140	10,390		
Итого за обед		851	30,150	24,990	136,480	888,590	0,670	65,660	66,340	7,840	124,940	421,030	256,140	10,390		
Полдник			6,520	14,520	28,160	273,570	0,100	3,890	12,000	4,170	41,040	78,970	20,380	1,170		
429	Булочка с мясом	95	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,940	0,070		
377	Чай с лимонном	200/7/10	6,580	14,530	38,350	315,850	0,100	6,690	12,000	4,180	44,140	80,510	21,220	1,240		
Итого за полдник		312	6,580	14,530	38,350	315,850	0,100	6,690	12,000	4,180	44,140	80,510	21,220	1,240		
Итого за день		1753	65,960	55,590	260,770	1814,280	0,990	88,070	139,900	16,480	486,420	844,160	365,010	16,300		

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Сезон: весна-лето

День: понедельник

Рацион: Завтрак-обед-полдник

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1																			
завтрак																			
209	Яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,800	0,030			0,100	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000				
173	Каша пшенная вязкая молочная с маслом	250/5	10,780	9,300	54,260	344,870	0,310	1,630	54,500	0,240	170,130	258,440	69,110	1,850	0,070	0,840	18,650	0,840	3,760
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280	0,090	2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070	0,840	18,650	0,840	3,760	
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,430	4,430	54,600	1,310	209,050	341,190	93,400						
	Итого за завтрак	562	19,590	15,410	89,730	574,830	0,430	4,430	54,600	1,310	209,050	341,190	93,400	3,760	1,000	18,650	0,840	3,760	1,100
обед																			
98	Суп крестьянский с курицей и зеленью	250/15/1	6,530	7,080	13,140	153,790	0,090	11,100	6,600	2,480	25,370	106,610	25,680	1,240					
294/	Щициель рубленый из птицы	100	7,360	11,410	16,200	196,070	0,080	3,500	6,600	4,320	16,020	75,790	27,700	1,240	6,230				
505	"Курочка ряба" с томатным соусом	200	20,170	1,410	42,350	262,930	0,790	2,000		0,460	84,610	205,550	79,510	6,230	0,270	1,440	22,380	1,000	0,930
ТТК	Гороховое пюре с огурцом (сезонно)	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,010	117,000		0,310	5,430	1,440	1,440	0,270	1,000	22,380	1,000	0,930	
388	Напиток из шиповника	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000	0,930	14,160	0,930	10,770	
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930	10,770				
ТТК	Хлеб ржаной	856	41,750	22,330	140,680	928,540	1,120	133,600	13,200	9,190	163,160	399,100	170,870	10,770					
	Итого за обед	856	41,750	22,330	140,680	928,540	1,120	133,600	13,200	9,190	163,160	399,100	170,870	10,770	1,110	19,280	28,000	1,310	15,840
полдник																			
426	Булочка с повидлом	70	4,580	3,890	41,520	217,100	0,100	0,220	4,300	1,990	26,800	55,180	19,280	1,110	0,200	184,000	47,280	311,550	15,840
386	Снежок	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	40,000	0,820	274,800	239,180	47,280	1,310	1,310	239,180	47,280	311,550	15,840
	Итого за полдник	270	10,380	8,890	49,920	325,100	0,140	0,820	44,300	12,490	647,010	979,470	311,550	15,840	1,310	479,180	94,560	623,100	31,680
	Итого за день	1688	71,720	46,630	280,330	1828,470	1,690	138,850	112,100	12,490	647,010	979,470	311,550	15,840	1,310	479,180	94,560	623,100	31,680

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
3	Икра кабачковая овощная	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340	11,100	7,390	45,430	27,870	8,990	0,370		
297/	Фрикадельки из кур с томатным соусом	100	9,070	9,320	8,330	153,570	0,060	4,070	29,500	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020		
505	Макаронные отварные с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160	1,300	11,390	0,010	23,710	75,530	28,790	1,640		
203	Какао с молоком	200	3,390	2,800	19,970	119,630	0,040	1,300	20,000	0,820	123,160	103,100	22,500	0,590		
382	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090	7,710	60,600	22,570	224,090	295,940	95,820	4,460		
ТТК	Итого за завтрак	565	24,570	22,340	103,620	712,100	0,370	7,710	60,600	22,570	224,090	295,940	95,820	4,460		
Итого за обед																
67	Винегрет	100	1,240	10,160	7,440	133,000	0,050	9,010	4,540	21,760	40,860	18,260	0,780	1,010		
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,440	6,390	17,160	159,300	0,110	17,540	7,500	2,430	26,210	76,210	27,100	3,000		
256/	Капуста тушеная с мясом	250	15,460	31,930	20,730	435,270	107,000		3,760	126,860	211,400	90,040	63,480	3,000		
321	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160		4,960	1,580	1,580	1,580	0,310		
349	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100		0,980	16,580	5,290	22,380	1,000	0,930		
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050	28,710	11,260	135,450	296,060	218,400	146,960	7,030		
ТТК	Итого за обед	896	26,550	50,780	115,010	1065,670	107,320	28,710	11,260	135,450	296,060	218,400	146,960	7,030		
Итого за полдник																
	Печенье порционное	50	4,580	3,890	41,520	217,100	0,100	0,220	4,300	1,990	26,800	55,180	19,280	1,110		
376	Чай с сахаром	200/10	260	4,580	3,890	51,500	257,000	0,100	0,220	4,300	1,990	27,100	55,180	1,140		
Итого за полдник		260	4,580	3,890	51,500	257,000	0,100	0,220	4,300	1,990	27,100	55,180	19,280	1,140		
Итого за день		1721	55,700	77,010	270,130	2034,770	107,790	36,640	76,160	160,010	547,290	569,520	267,060	12,630		

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1/3	Булгурброд с маслом и сыром	30/10/15	5,780	13,550	15,500	208,000	0,040	0,110	98,000	0,690	138,900	96,400	9,150	0,530		
173	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	250/5	10,420	10,610	45,750	320,930	0,320	1,630	54,500	0,990	189,690	306,150	81,520	2,330		
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280	0,090	2,800	0,010	0,820	3,100	1,540	0,840	0,070		
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,890	0,090	0,820	0,820	2,510	345,510	408,500	110,160	3,770		
Итого за завтрак																
		577	19,930	25,670	96,440	696,090	0,450	4,540	152,500	2,510	345,510	408,500	110,160	3,770		
Итого за обед																
102.03	Суп картофельный с горохом, курицей и зеленью	250/15/1	10,560	7,350	19,340	201,630	0,270	12,900	6,600	2,470	37,370	128,860	39,770	2,390		
301/505	Клеши куриные с томатным соусом	100	9,000	7,860	7,390	136,900	0,050	4,180	23,200	1,550	16,810	93,120	16,260	0,950		
ТТК	Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой	215	8,440	8,720	50,330	314,020	0,180	2,340	29,500	18,760	73,180	104,230	38,020	2,040		
345	Компот ягодный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800	0,130	0,980	7,950	6,270	5,650	0,600		
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100	0,980	0,980	0,640	16,580	5,290	22,380	1,000		
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050	0,640	0,640	15,150	4,420	14,160	1,460	0,930		
Итого за обед																
		871	35,600	26,350	144,730	962,860	0,660	47,220	59,300	24,550	167,040	342,190	136,240	7,910		
Итого за полдник																
38	Курник из песочного теста	80	6,520	14,520	28,169	273,570	0,100	3,890	12,000	4,170	41,040	78,970	20,380	1,170		
349	Компот из сухофруктов	180	0,010	14,520	17,700	93,840	0,010	2,160	12,000	4,170	4,960	1,580	1,580	0,310		
Итого за полдник																
		260	6,530	14,520	45,860	367,410	0,110	6,050	22,800	31,230	558,550	831,240	268,360	1,480		
Итого за День																
		1708	62,060	66,540	287,030	2026,360	1,220	57,810	223,800	31,230	558,550	831,240	268,360	13,160		

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

Минеральные вещества (мг)

№ рец.	Прожем пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак																
131	Зеленый горошек порционно	20	0,620	0,040	1,300	8,000	0,02	6,500		4,220	13,010	72,560	16,930	0,940		
ТТК	Котлеты по-хлыновски с томатным соусом	100	5,810	19,170	10,480	241,960	0,190	29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640	0,100		
203	Рожки с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160	0,650	10,000	0,820	60,450	45,000	7,000	18,650	0,840	
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,090		0,820	13,820	4,410	197,500	71,370	3,520	
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090	7,150	39,500	16,430	110,990	197,500	71,370	3,520		
того за завтрак																
		565	18,630	27,090	97,280	708,880	0,480	7,150	39,500	16,430	110,990	197,500	71,370	3,520		
того за обед																
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	128,040	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240		
ТТК	Плов из птицы с ордуцом (сезонно)	280	19,970	18,340	54,490	463,470	0,130	6,770	20,400	5,840	37,560	266,320	63,210	2,250		
ТТК	Компот из сухофруктов	180	0,010	17,700	93,840	0,010	2,160			0,980	4,960	1,580	1,580	0,310		
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930		
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050	32,150	27,900	9,930	115,210	334,480	128,990	5,730		
того за обед																
		826	29,570	26,810	138,290	929,610	0,350	32,150	27,900	9,930	115,210	334,480	128,990	5,730		
того за полдник																
405	Гребешок со стуженным молоком	70	5,710	3,710	39,510	214,440	0,110	0,200	2,500	1,990	76,600	91,080	23,420	0,880		
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280	0,110	2,800	2,500	0,010	3,100	1,540	0,840	0,070		
того за полдник																
		287	5,770	3,720	49,700	256,720	0,220	3,000	2,500	2,000	79,700	92,620	24,260	0,950		
того за день																
		1668	53,970	57,620	285,270	1895,210	0,940	42,300	69,900	28,360	305,900	624,600	224,620	10,200		

