

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Средняя
общеобразовательная школа №2» им. генерала армии
В.И. Исакова



В.Г. Майоров

2023

Примерное меню

**завтраков и обедов учащихся МКОУ "СОШ №2"
им. генерала армии В.И. Исакова**

на 2023 -2024 учебный год

1 День

Наименование блюда	Номер рецептуры	Возраст		Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-18 лет	Б(гр)	Ж(гр)	У(гр)		В1	В2	С	Са	Fe	Mg	P
		Выход(гр)	Выход(гр)											
ЗАВТРАК														
Яйцо вареное	340	45	45	6,28	7,20	2,60	99,94	0,04	0,24	0,14	80,64	1,06	14,40	151,50
Чай с лимоном	686	180-200	180-200	0,20	0,00	15,04	58,00	0,02	0,14	0,10	0,00	0,64	4,40	8,20
Хлеб пшеничный	1	40	50	3,32	0,76	21,44	106,80	0,17	0,12	0,00	0,00	0,00	7,40	19,40
Масло сливочное порционированное	4	15-30	15-30	0,12	10,88	0,20	99,15	0,00	0,02	0,00	1,80	0,03	0,80	38,00
ИТОГО:				9,92	18,84	39,28	363,89	0,23	0,52	0,24	82,44	1,73	27,00	217,10
ОБЕД														
Салат из свежей капусты	43	60-100	100-150	0,92	3,04	5,42	52,00	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39	9,80	19,60
Суп рассольник с мясом	130	200-250	250-300	3,74	1,70	10,18	52,60	0,10	0,08	9,88	48,16	1,04	34,30	103,60
Тефтели в соусе	461	90-120	100-120	23,80	18,00	39,00	214,00	0,18	0,15	46,85	30,75	2,30	46,70	158,20
Рис отварной	511	150-200	180-230	3,38	5,49	25,46	118,55	0,03	2,43	0,00	6,45	0,63	7,50	34,90
Компот из сухофруктов	639	180-200	180-200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68	7,60	10,78
Хлеб ржаной	1	50	70	4,76	3,25	15,28	156,00	0,07	0,25	0,05	157,50	0,77	3,00	28,20
ИТОГО:				37,64	31,48	122,30	700,59	0,41	2,97	80,66	314,97	5,81	108,90	355,28

2 День

Наименование блюда	Номер рецептуры	Возраст		Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-18 лет	Б(гр)	Ж(гр)	У(гр)		B1	B2	C	Ca	Fe	Mg	P
		Выход(гр)	Выход(гр)											
ЗАВТРАК														
Каша гречневая	315	150-200	200-250	21,36	29,15	62,63	603,00	0,15	0,30	0,39	152,10	1,52	16,50	240,30
Какао на молоке	686	180-200	180-200	0,20	0,00	15,04	58,00	0,02	0,14	0,10	0,00	0,64	4,40	8,20
Хлеб пшеничный	1	40	50	3,32	0,76	21,44	106,80	0,17	0,12	0,00	0,00	0,00	7,40	19,40
Масло сливочное порционированное	4	15-30	15-30	0,12	10,88	0,20	99,15	0,00	0,02	0,00	1,80	0,03	0,80	38,00
ИТОГО:				25,00	40,79	99,31	866,95	0,34	0,58	0,49	153,90	2,19	29,10	305,90
ОБЕД														
Салат из огурцов	18	60-100	100-150	1,44	2,16	6,88	72,00	0,02	0,03	6,57	27,41	0,92	22,77	48,87
Суп гороховый	208	200-250	250-300	3,74	1,70	10,18	52,80	0,10	0,08	9,88	48,16	1,04	34,30	103,60
Курица отварная	487	90-120	100-120	17,80	11,40	0,00	186,10	0,10	0,10	1,10	13,52	1,00	18,30	143,40
Макароны	511	150-200	180-230	3,38	5,49	25,46	118,55	0,03	2,43	0,00	6,45	0,63	7,50	34,90
Кисель	639	180-200	180-200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68	7,60	10,78
Хлеб ржаной	1	50	70	4,76	3,25	15,28	156,00	0,07	0,25	0,05	157,50	0,77	3,00	28,20
ИТОГО:				32,16	24,00	84,76	692,89	0,34	2,93	18,40	294,18	5,04	93,47	369,75

3 День

Наименование блюда	Номер рецептуры	Возраст		Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-18 лет	Б(гр)	Ж(гр)	У(гр)		В1	В2	С	Са	Fe	Mg	P
		Выход(гр)	Выход(гр)											
ЗАВТРАК														
Запеканка творожная со сгущенным молоком	366	150	150	2,10	3,34	8,22	71,07	0,05	0,09	0,40	83,64	0,33	18,92	81,19
Кофейный напиток	689	180-200	180-200	4,58	5,04	21,50	145,34	0,12	0,30	0,36	190,62	0,14	18,40	140,30
Хлеб пшеничный	1	40	50	3,32	0,76	21,44	106,80	0,17	0,12	0,00	0,00	0,00	7,40	19,40
Сыр порционный	3	15-30	15-30	4,02	4,10	0,00	52,94	225,50	81,60	0,42	4,80	0,05	2,00	160,00
ИТОГО:				14,02	13,24	51,16	376,15	225,84	82,11	1,18	279,06	0,52	46,72	400,89
ОБЕД														
Салат из свеклы	50	60-100	100-150	0,92	3,04	5,42	52,00	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39	9,80	19,60
Суп вермешелевый с курицей	147	200-250	250-300	3,78	2,00	15,50	112,52	0,14	0,10	11,72	42,08	1,14	27,00	67,70
Котлета мясная	451	90-120	100-120	13,39	12,62	3,41	180,70	0,03	0,16	10,10	49,50	0,48	36,90	12,40
Картофель тушеный с овощами	216	150-200	180-230	8,55	7,23	41,18	270,51	0,21	0,11	0,00	14,24	4,35	25,25	71,75
Сок фруктовый		200	200	0,00	0,00	11,40	46,00	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68	7,60	10,78
Хлеб ржаной	1	50	50	4,76	3,25	15,28	156,00	0,04	0,03	6,20	8,00	0,27	10,00	13,00
Фрукты														
ИТОГО:				31,40	28,14	92,19	817,73	0,45	0,46	51,90	185,93	7,31	116,55	195,23

4 День

Наименование блюда	Номер рецептуры	Возраст		Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-18 лет	Б(гр)	Ж(гр)	У(гр)		В1	В2	С	Са	Fe	Mg	P
		Выход(гр)	Выход(гр)											
ЗАВТРАК														
Каша овсяная молочная	312	150-200	200-250	3,04	4,69	11,64	101,23	0,05	0,09	0,40	83,64	0,33	18,92	81,19
Чай с лимоном	686	180-200	180-200	4,58	5,04	21,50	145,34	0,12	0,30	0,36	190,62	0,14	18,40	140,30
Хлеб пшеничный	1	40	50	3,32	0,76	21,44	106,80	0,17	0,12	0,00	0,00	0,00	7,40	19,40
Масло сливочное порционированное	4	15-30	15-30	0,12	10,88	0,20	99,15	0,00	0,02	0,00	1,80	0,03	0,80	38,00
ИТОГО:				11,06	21,37	54,78	452,52	0,34	0,53	0,76	276,06	0,50	45,52	278,89
ОБЕД														
Винегрет	71	60-100	100-150	0,92	3,04	5,42	52,00	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39	9,80	19,60
Суп рыбный	138	200-250	250-300	3,74	1,70	10,18	72,82	0,10	0,08	9,88	48,16	1,04	45,11	105,00
Плов из курицы	492	250	250	25,26	15,97	144,70	793,50	0,26	0,18	0,49	27,71	2,68	23,70	159,40
Компот из сухофруктов	639	180-200	180-200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68	7,60	10,78
Хлеб ржаной	1	50	70	4,76	3,25	15,28	156,00	0,07	0,25	0,05	157,50	0,77	3,00	28,20
Фрукты														
ИТОГО:				35,72	23,96	202,54	1181,76	0,46	0,57	34,30	305,48	5,56	89,21	322,98

5 День

Наименование блюда	Номер рецептуры	Возраст		Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-18 лет	Б(гр)	Ж(гр)	У(гр)		B1	B2	C	Ca	Fe	Mg	P
		Выход(гр)	Выход(гр)											
ЗАВТРАК														
Сыр порционный	3	15	15	4,02	4,10	0,00	52,94	225,50	81,60	0,42	4,80	0,05	2,00	160,00
Каша рисовая молочная	510	150-200	200-250	3,04	4,69	11,64	101,23	0,05	0,09	0,40	83,64	0,33	17,45	100,25
Кисель	648	180-200	180-200	0,11	0,00	25,50	100,60	0,01	0,01	30,00	5,60	0,18	21,00	36,30
Хлеб пшеничный	1	40	50	3,32	0,76	21,44	106,80	0,17	0,12	0,00	0,00	0,00	7,40	19,40
ИТОГО:				10,49	9,55	58,58	361,57	225,73	81,82	30,82	94,04	0,56	47,85	315,95
ОБЕД														
Салат из свежей капусты	50	60-100	100-150	0,74	0,05	7,14	31,00	0,03	0,04	2,88	29,43	0,41	24,36	33,06
Суп молочный вермишелевый	160	200-250	250-300	3,78	2,00	15,50	112,52	0,10	0,08	7,30	42,60	0,08	34,30	103,60
Рыба отварная	371	90-120	100-120	17,20	7,50	5,10	156,80	0,11	0,19	3,33	18,10	9,44	16,31	145,70
Картофельное пюре	520	150-200	180-230	3,26	4,68	8,04	123,90	0,11	10,53	3,14	55,08	0,74	28,50	81,40
Компот из сухофруктов	639	180-200	180-200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68	7,60	10,78
Хлеб ржаной	1	50	70	4,76	3,25	15,28	156,00	0,07	0,25	0,05	157,50	0,77	3,00	28,20
ИТОГО:				30,78	17,48	78,02	687,66	0,44	11,13	17,50	343,85	12,12	114,07	402,74

6 День

Наименование блюда	Номер рецептуры	Возраст		Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-18 лет	Б(гр)	Ж(гр)	У(гр)		(ккал)	B1	B2	C	Ca	Fe	Mg
		Выход(гр)	Выход(гр)											
ЗАВТРАК														
Каша манная	313	150 -200	200-250	11,69	14,69	59,67	424,50	0,75	0,21	0,21	114,83	1,41	16,50	240,30
Какао-напиток на молоке	693	180-200	180-200	6,20	6,40	22,36	169,82	0,04	0,24	1,06	221,14	0,70	0,62	17,60
Хлеб пшеничный	1	40	50	3,32	0,76	21,44	106,80	0,17	0,12	0,00	0,00	0,00	7,40	19,40
Сыр порционнно	3	15	15	4,02	4,10	0,00	52,94	225,50	81,60	0,42	4,80	0,05	2,00	160,00
ИТОГО:				25,23	25,95	103,47	754,06	226,46	82,17	1,69	340,77	2,16	26,52	437,30
ОБЕД														
Салат из моркови с сахаром	40	60-100	100-150	0,74	0,05	7,14	31,00	0,03	0,04	2,88	29,43	0,41	24,36	33,06
Щи с мясом	110	200-250	250-300	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,70	9,98	59,14	0,88	45,11	105,00
Котлета мясная	451	90-120	100-120	13,39	12,62	3,41	180,70	0,03	0,08	0,38	30,75	1,81	15,20	113,90
Макароны отварные	516	150-200	180-230	4,05	4,12	19,50	126,15	0,05	0,02	0,00	12,90	0,63	5,75	31,00
Чай с лимоном	686	180-200	180-200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68	5,40	10,00
Хлеб ржаной	1	50	70	4,76	3,25	15,28	156,00	0,07	0,25	0,05	157,50	0,77	3,00	28,20
Фрукты														
ИТОГО:				27,06	21,78	77,71	540,12	0,26	7,13	14,09	330,86	5,18	98,82	321,16

7 День

Наименование блюда	Номер рецептуры	Возраст		Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-18 лет	Б(гр)	Ж(гр)	У(гр)		B1	B2	C	Ca	Fe	Mg	P
		Выход(гр)	Выход(гр)											
ЗАВТРАК														
Каша гречневая молочная	315	150-200	200-250	11,69	14,69	59,67	424,50	0,75	0,21	0,21	114,83	1,41	16,50	240,30
Какао-напиток на молоке	689	180-200	180-200	6,20	6,40	22,36	169,82	0,04	0,24	1,06	221,14	0,70	0,62	17,60
Хлеб пшеничный	1	40	50	3,32	0,76	21,44	106,80	0,17	0,12	0,00	0,00	0,00	7,40	19,40
Сыр порционный	3	15-30	15-30	4,02	4,10	0,00	52,94	225,50	81,60	0,42	4,80	0,05	2,00	160,00
ИТОГО:				25,23	25,95	103,47	754,06	226,46	82,17	1,69	340,77	2,16	26,52	437,30
ОБЕД														
Салат помидоры огурцы	15	60-100	100-150	0,74	0,05	7,14	31,00	0,03	0,04	2,88	29,43	0,41	24,36	33,06
Борщ с мясом	110	200-250	250-300	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,70	9,98	59,14	0,88	45,11	105,00
Печень в соусе	431	90-120	100-120	39,90	23,90	115,70	404,00	0,15	0,08	33,20	243,90	3,80	92,70	83,32
Макароны отварные	516	150-200	180-230	4,05	4,12	19,50	126,15	0,05	0,02	0,00	12,90	0,63	5,75	31,00
Чай с лимоном	686	180-200	180-200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68	5,40	10,00
Хлеб ржаной	1	50	70	4,76	3,25	15,28	156,00	0,07	0,25	0,05	157,50	0,77	3,00	28,20
ИТОГО:				53,57	33,06	190,00	763,42	0,38	7,13	46,91	544,01	7,17	176,32	290,58

8 День

Наименование блюда	Номер рецептуры	Возраст		Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-18 лет	Б(гр)	Ж(гр)	У(гр)		B1	B2	C	Ca	Fe	Mg	P
		Выход(гр)	Выход(гр)											
ЗАВТРАК														
Каша пшеничная молочная	323	150-200	200-250	3,40	4,69	11,64	101,23	43,50	60,73	0,00	1,20	5,91	142,00	265,00
Кондитерские изделия		50	50											
Какао с молоком	693	180-200	180-200	6,20	6,40	22,36	145,34	0,01	0,01	30,00	5,60	0,18	21,00	36,30
Хлеб пшеничный	1	40	50	3,32	0,76	21,44	106,80	0,17	0,12	0,00	0,00	0,00	7,40	19,40
Сыр порционный	3	15-30	15-30	4,02	4,10	0,00	52,94	225,50	81,60	0,42	4,80	0,05	2,00	160,00
ИТОГО:				16,94	15,95	55,44	406,31	269,18	142,46	30,42	11,60	6,14	172,40	480,70
ОБЕД														
Салат из моркови с сахаром	47	60-100	100-150	0,74	0,05	7,14	31,00	0,03	0,04	2,88	29,43	0,41	24,36	33,06
Суп картофельный с вермишелью и мясом	143	200-250	250-300	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,70	9,98	59,14	0,88	45,11	105,00
Голубцы ленивые	486	110	160	37,30	39,20	85,80	405,00	0,85	0,10	42,90	132,60	8,20	201,00	82,90
Чай с лимоном	686	180-200	180-200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68	7,60	10,78
Хлеб ржаной	1	50	70	4,76	3,25	15,28	156,00	0,07	0,25	0,05	157,50	0,77	3,00	28,20
ИТОГО:				46,92	44,24	140,60	764,42	1,03	7,13	56,61	419,81	10,94	281,07	259,94

9 День

Наименование блюда	Номер рецептуры	Возраст		Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-18 лет	Б(гр)	Ж(гр)	У(гр)		B1	B2	C	Ca	Fe	Mg	P
		Выход(гр)	Выход(гр)											
ЗАВТРАК														
Запеканка творожная с повидлом	366	150	150	2,10	3,34	8,22	71,07	0,05	0,09	0,40	83,64	0,33	18,92	18,19
Чай с лимоном	689	180-200	180-200	6,20	6,40	22,36	169,82	0,04	0,24	1,06	221,14	0,70	0,62	17,60
Фрукты														
ИТОГО:				8,30	9,74	30,58	240,89	0,09	0,33	1,46	304,78	1,03	19,54	35,79
ОБЕД														
Салат огурцы помидоры	15	60-100	100-150	0,74	0,05	7,14	31,00	0,03	0,04	2,88	29,43	0,41	24,36	33,06
Суп гороховый с мясом	139	200-250	250-300	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,70	9,98	59,14	0,88	45,11	105,00
Каша гречневая	516	150-200	180-230	5,63	7,64	21,70	189,50	0,14	0,03	12,65	144,54	1,61	25,25	71,75
Тефтели в соусе	493	90-120	100-120	17,80	11,40	0,00	186,10	0,10	0,10	1,10	13,52	1,00	18,30	143,40
Компот		180-200	180-200	0,00	0,00	11,40	46,00	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68	7,60	10,78
Хлеб ржаной	1	50	70	4,76	3,25	15,28	156,00	0,07	0,25	0,05	157,50	0,77	3,00	28,20
ИТОГО:				32,01	24,08	60,94	673,58	0,42	7,16	27,46	445,27	5,35	123,62	392,19

10 День

Наименование блюда	Номер рецептуры	Возраст		Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-18 лет	Б(гр)	Ж(гр)	У(гр)		В1	В2	С	Са	Fe	Mg	P
		Выход(гр)	Выход(гр)											
ЗАВТРАК														
Каша манная	313	150-200	200-250	11,69	14,69	59,67	424,50	0,75	0,21	0,21	114,83	1,41	16,50	240,30
Кофейный напиток	689	180-200	180-200	4,58	5,04	21,50	145,34	0,12	0,30	0,36	190,62	0,14	18,40	140,30
Хлеб пшеничный	1	40	50	3,32	0,76	21,44	106,80	0,17	0,12	0,00	0,00	0,00	7,40	19,40
Масло сливочное порционированное	4	15-30	15-30	0,12	10,88	0,20	99,15	0,00	0,02	0,00	1,80	0,03	0,80	38,00
ИТОГО:				19,71	31,37	102,81	775,79	1,04	0,65	0,57	307,25	1,58	43,10	438,00
ОБЕД														
Салат из свеклы	50	60-100	100-150	0,92	3,04	5,42	52,00	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39	9,80	19,60
Суп вермишелевый с курицей	147	200-250	250-300	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,70	9,98	59,14	0,88	45,11	105,00
Плов с мясом	492	250	250	25,26	15,97	144,70	793,50	0,26	0,18	0,49	27,71	2,68	23,70	159,40
Сок фруктовый		200	200	0,00	0,00	11,40	46,00	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68	7,60	10,78
Хлеб ржаной	1	50	70	4,76	3,25	15,28	156,00	0,07	0,25	0,05	157,50	0,77	3,00	28,20
Фрукты														
ИТОГО:				34,02	24,00	182,22	1112,48	0,42	7,19	34,40	316,46	5,40	89,21	322,98

11 ДЕНЬ

Наименование блюда	Номер рецептуры	Возраст		Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-18 лет	Б(гр)	Ж(гр)	У(гр)		В1	В2	С	Са	Fe	Mg	P
		Выход(гр)	Выход(гр)											
ЗАВТРАК														
Сыр порционный	3	15-30	15-30	4,02	4,10	0,00	52,94	225,50	81,60	0,42	4,80	0,05	2,00	160,00
Каша рисовая	510	150-200	200-250	3,04	4,69	11,64	101,23	0,05	0,09	17,20	83,84	0,33	17,45	125,00
Чай с лимоном	486	180-200	180-200	0,20	0,00	15,04	58,00	0,02	0,14	0,10	0,00	0,64	4,40	8,20
Хлеб пшеничный	1	40	50	3,32	0,76	21,44	106,80	0,17	0,12	0,00	0,00	0,00	7,40	19,40
ИТОГО:				10,58	9,55	48,12	318,97	225,74	81,95	17,72	88,64	1,02	31,25	312,60
ОБЕД														
Салат из свеклы	50	60-100	100-150	0,92	3,04	5,42	52,00	0,02	0,03	6,57	27,41	0,92	22,77	48,87
Щи из свежей капусты с мясом	123	200-250	250-300	8,04	6,16	25,00	210,00	0,19	0,12	3,50	58,56	2,28	33,70	86,45
Картофельное пюре	520	150-200	180-230	4,05	4,12	19,50	126,15	0,05	0,02	0,00	12,90	0,63	5,75	31,00
Рыба припущенная с овощами	371	90-120	100-120	22,97	19,80	28,70	389,30	0,25	0,23	16,93	87,40	2,25	36,90	12,40
Чай с лимоном	686	180-200		1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68	5,40	10,00
Хлеб ржаной	1	50	70	4,76	3,25	15,28	156,00	0,07	0,25	0,05	157,50	0,77	3,00	28,20
ИТОГО:				41,78	36,37	120,86	914,74	0,60	0,69	27,85	384,91	7,53	107,52	216,92

12 День

Наименование блюда	Номер рецептуры	Возраст		Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-18 лет	Б(гр)	Ж(гр)	У(гр)		B1	B2	C	Ca	Fe	Mg	P
		Выход(гр)	Выход(гр)											
ЗАВТРАК														
Омлет натуральный	340	150	200	3,04	4,69	11,64	101,23	0,05	0,09	0,40	83,64	0,33	17,45	100,25
Кондитерские изделия		50	50											
Чай с лимоном	686	180-200	180-200	0,20	0,00	15,04	58,00	0,02	0,14	0,10	0,00	0,64	4,40	8,20
Хлеб пшеничный	1	40	50	3,32	0,76	21,44	106,80	0,17	0,12	0,00	0,00	0,00	7,40	19,40
Сыр порционный	3	15-30	15-30	4,02	4,10	0,00	52,94	225,50	81,60	0,42	4,80	0,05	2,00	160,00
ИТОГО:				10,58	9,55	48,12	318,97	225,74	81,95	0,92	88,44	1,02	31,25	287,85
ОБЕД														
Салат из сежей капусты	43	60-100	100-150	0,92	3,04	5,42	52,00	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39	9,80	19,60
Суп картофельный с мясом	133	200-250	250-300	3,74	1,70	10,18	52,60	0,10	0,08	9,88	48,16	1,04	34,30	103,60
Котлета	461	90-120	100-120	23,80	18,00	39,00	214,00	0,18	0,15	46,85	30,75	2,30	46,70	158,20
Рис отварной	511	150-200	180-230	3,38	5,49	25,46	118,55	0,03	2,43	0,00	6,45	0,63	7,50	34,90
Компот из сухофруктов	639	180-200	180-200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68	7,60	10,78
Хлеб ржаной	1	50	70	4,76	3,25	15,28	156,00	0,07	0,25	0,05	157,50	0,77	3,00	28,20
ИТОГО:				37,64	31,48	122,30	700,59	0,41	2,97	80,66	314,97	5,81	108,90	355,28

Составил:



Е.А. Карасева