

**УТВЕРЖДАЮ:**

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



В.Г. Майоров

2024 год

## **Примерное меню**

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

**2024 - 2025 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)											
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша пшениая	411	150 -200	200-250	11,69	14,69	59,67	112,00	0,75	0,21	0,21	114,83	1,41	16,50	240,30
Чай с лимоном	1009	180-200	180-200	0,10	0,70	98,60	59,33	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 порционно	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
<b>ИТОГО:</b>				<b>19,13</b>	<b>20,25</b>	<b>179,71</b>	<b>331,07</b>	<b>226,46</b>	<b>82,17</b>	<b>1,69</b>	<b>340,77</b>	<b>2,16</b>	<b>26,52</b>	<b>437,30</b>
<b>ОБЕД</b>														
Салат из свеклы	39	60-100	100-150	0,74	0,05	7,14	134,06	0,03	0,04	2,88	29,43	0,41	24,36	33,06
Щи с мясом	197	200-250	250-300	3,08	1,74	5,42	66,77	0,06	6,70	9,98	59,14	0,88	45,11	105,00
Котлета мясная	658	90-120	100-120	13,39	12,62	3,41	274,48	0,03	0,08	0,38	30,75	1,81	15,20	113,90
Макароны отварные	753	150-200	180-230	4,05	4,12	19,50	204	0,05	0,02	0,00	12,90	0,63	5,75	31,00
Компот из сухофруктов	933	180-200	180-200	1,04	0,00	26,96	130,00	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	107,00	0,07	0,25	0,05	157,50	0,77	3,00	28,20
Фрукты														
<b>ИТОГО:</b>				<b>27,06</b>	<b>21,78</b>	<b>77,71</b>	<b>712,31</b>	<b>0,26</b>	<b>7,13</b>	<b>14,09</b>	<b>330,86</b>	<b>5,18</b>	<b>98,82</b>	<b>321,16</b>

## 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)											
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
Чай с лимоном	1009	180-200	180-200	4,58	5,04	21,50	59,33	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
														Фрукты
Масло сливочное	3	15-30	15-30	0,07	7,80	0,10	70,80	225,50	81,60	0,42	4,80	0,05	2,00	160,00
<b>ИТОГО:</b>				<b>19,66</b>	<b>28,29</b>	<b>102,71</b>	<b>661,43</b>	<b>226,46</b>	<b>82,17</b>	<b>1,69</b>	<b>340,77</b>	<b>2,16</b>	<b>26,52</b>	<b>437,30</b>
<b>ОБЕД</b>														
Салатизкапусты	81	60-100	100-150	1,40	2,00	10,30	66,00	0,03	0,04	2,88	29,43	0,41	24,36	33,06
Борщ с мясом	175	200-250	250-300	20,80	18,00	11,50	86,98	0,06	6,70	9,98	59,14	0,88	45,11	105,00
Печень в соусе	633	90-120	100-120	13,6	13,60	3,90	193,00	0,15	0,08	33,20	243,90	3,80	92,70	83,32
Рис	747	150-200	180-230	2,40	0,20	28,70	219,18	0,05	0,02	0,00	12,90	0,63	5,75	31,00
Кисель	943	180-200	180-200	0,00	0,00	15,30	59,00	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68	5,40	10,00
Фрукты														
Хлеб ржаной	1	50	70	4,76	3,25	15,28	51,96	0,07	0,25	0,05	157,50	0,77	3,00	28,20
Печенье		50	100	7,50	11,80	15,28	417,10	0,08	0,08	0,01	20,00	1,00	13,00	1,94
<b>Итого</b>				<b>36,86</b>	<b>48,85</b>	<b>100,26</b>	<b>1093,22</b>	<b>0,46</b>	<b>7,21</b>	<b>46,92</b>	<b>564,01</b>	<b>8,17</b>	<b>189,32</b>	<b>292,52</b>

### 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)		B1	B2	C	Ca	Fe	Mg	P
		Выход(гр)	Выход(гр)											
<b>ЗАВТРАК</b>														
каша манная	411	150	200	11,69	14,69	59,67	188,00	0,05	0,09	0,40	83,64	0,33	18,92	81,19
Чай с лимоном	1010	180-200	180-200	4,58	5,04	21,50	59,33	0,12	0,30	0,36	190,62	0,14	18,40	140,30
Бутерброд с сыром		35	35	4,70	7,90	7,30	123,00	1,17	4,10	0,00	4,80	0,05	2,00	160,00
<b>ИТОГО:</b>				<b>20,97</b>	<b>27,63</b>	<b>88,47</b>	<b>370,33</b>	<b>1,34</b>	<b>4,49</b>	<b>0,76</b>	<b>279,06</b>	<b>0,52</b>	<b>39,32</b>	<b>381,49</b>
<b>ОБЕД</b>														
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 картофельный с горохом	221	200-250	250-300	3,78	2,00	15,50	149,24	0,14	0,10	11,72	42,08	1,14	27,00	67,70
Гуляш из свинины	632	90-120	100 - 150	7,90	10,60	3,75	142,00	0,03	0,16	10,10	49,50	0,48	36,90	12,40
Каша гречневая рассыпчатая	744	150-200	180-230	8,55	7,23	41,18	260,40	0,21	0,11	0,00	14,24	4,35	25,25	71,75
Чай с лимоном	1009	200	200	4,58	5,01	21,50	59,33	0,12	6,00	0,36	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
Запеканка творожная	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
Фрукты														
<b>ИТОГО:</b>				<b>32,59</b>	<b>34,47</b>	<b>110,85</b>	<b>890,04</b>	<b>0,60</b>	<b>6,51</b>	<b>51,86</b>	<b>269,57</b>	<b>7,64</b>	<b>135,47</b>	<b>213,42</b>

### 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)		B1	B2	C	Ca	Fe	Mg	P
		Выход(гр)	Выход(гр)											
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша рисовая	417	150-200	200-250	1,50	3,90	15,30	156,00	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
Сыр порционный	4	15-30	15-30	4,02	4,10	0,00	52,94	225,50	,81,0	0,42	4,80	0,05	2,00	160,00
<b>ИТОГО:</b>				<b>13,42</b>	<b>13,80</b>	<b>58,24</b>	<b>461,08</b>	<b>226,54</b>	<b>0,63</b>	<b>0,99</b>	<b>310,25</b>	<b>1,60</b>	<b>44,30</b>	<b>560,00</b>
<b>ОБЕД</b>														
Салат из помидор	50	60-100	100-150	1,40	4,10	3,30	85,00	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39	9,80	19,60
Суп вермишелевый с курицей	233	200-250	250-300	3,08	1,74	5,42	108,00	0,06	6,70	9,98	59,14	0,88	45,11	105,00
Плов с мясом	642	250	250	25,26	15,97	144,70	561,47	0,26	0,18	0,49	27,71	2,68	23,70	159,40
Чай с сахаром	1009	200	200	0,00	0,00	11,40	51,30	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	107,00	0,07	0,25	0,05	157,50	0,77	3,00	28,20
Йогурт фруктовый		125	125	7,50	11,80	74,90	67,50	0,08	8,00	1,00	20,00	1,00	13,00	1,94
<b>ИТОГО:</b>				<b>42,00</b>	<b>36,86</b>	<b>255,00</b>	<b>980,27</b>	<b>0,50</b>	<b>15,19</b>	<b>35,40</b>	<b>336,46</b>	<b>6,40</b>	<b>102,21</b>	<b>324,92</b>

### 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)		В1	В2	С	Са	Fe	Mg	P
		Выход(гр)	Выход(гр)											
<b>ЗАВТРАК</b>														
Тефтели в соусе	669,00	90-120	100-120	13,39	12,62	3,41,	180,70	225,50	81,60	0,42	4,80	0,05	2,00	160,00
Макароны отварные	753	150-200	200-250	4,05	4,12	19,50	204,00	0,05	,0,02	0,40	12,90	0,63	5,75	31,00
Чай с сахаром	1010	180-200	180-200	0,11	0,00	25,50	57,00	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
<b>ИТОГО:</b>				<b>20,87</b>	<b>17,50</b>	<b>66,44</b>	<b>548,50</b>	<b>225,73</b>	<b>81,73</b>	<b>30,82</b>	<b>23,30</b>	<b>0,86</b>	<b>36,15</b>	<b>246,70</b>
<b>ОБЕД</b>														
Салат из огурцов	50	60-100	100-150	1,20	4,10	2,70	53,00	0,03	0,04	2,88	29,43	0,41	24,36	33,06
Суп молочный рисовый	259	200-250	250-300	3,78	2,00	15,50	149,00	0,10	0,08	7,30	42,60	0,08	34,30	103,60
Рыба отварная	506	90-120	100-120	17,20	7,50	5,10	160,00	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
Кондитерские изделия		50	50											
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
<b>ИТОГО:</b>				<b>31,24</b>	<b>21,53</b>	<b>73,58</b>	<b>749,34</b>	<b>0,44</b>	<b>11,13</b>	<b>17,50</b>	<b>343,85</b>	<b>12,12</b>	<b>114,07</b>	<b>402,74</b>

## 6 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)											
<b>ЗАВТРАК</b>														
Омлет натуральный с маслом	340	100/5	100/5	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	1010	180-200	180-200	0,20	0,00	15,04	59,33	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
Фрукты														
<b>ИТОГО:</b>				<b>9,92</b>	<b>18,84</b>	<b>39,28</b>	<b>365,22</b>	<b>0,23</b>	<b>0,52</b>	<b>0,24</b>	<b>82,44</b>	<b>1,73</b>	<b>27,00</b>	<b>217,10</b>
<b>ОБЕД</b>														
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	208	200-250	250-300	3,74	1,70	10,18	95,84	0,10	0,08	9,88	48,16	1,04	34,30	103,60
Котлета мясная	658	90-120	100-120	23,80	18,00	39,00	274,48	0,18	0,15	46,85	30,75	2,30	46,70	158,20
Макароны отварные	753	150-200	180-230	3,38	5,49	25,46	204,00	0,03	2,43	0,00	6,45	0,63	7,50	34,90
Компот из сухофруктов	933	180-200	180-200	1,04	0,00	26,96	130,00	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
<b>ИТОГО:</b>				<b>37,64</b>	<b>31,48</b>	<b>122,30</b>	<b>912,32</b>	<b>0,41</b>	<b>2,97</b>	<b>80,66</b>	<b>314,97</b>	<b>5,81</b>	<b>108,90</b>	<b>355,28</b>

**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)											
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша гречневая	411	150-200	200-250	21,36	29,15	62,63	204,00	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
Сырпорционный	3	15-30	15-30	4,02	4,10	0,20	52,94	225,50	81,60	0,42	4,80	0,05	2,00	160,00
<b>ИТОГО:</b>				<b>28,90</b>	<b>34,01</b>	<b>99,31</b>	<b>421,74</b>	<b>225,84</b>	<b>82,16</b>	<b>0,91</b>	<b>156,90</b>	<b>2,21</b>	<b>30,30</b>	<b>427,90</b>
<b>ОБЕД</b>														
Салат из помидор	18	60-100	100-150	0,90	7,10	3,90	85,00	0,02	0,03	6,57	27,41	0,92	22,77	48,87
Суп гороховый	221	200-250	250-300	3,78	2,10	15,50	149,24	0,10	0,08	9,88	48,16	1,04	34,30	103,60
Котлета из куриной грудки	487	90-120	100-120	14,90	13,20	7,50	210,00	0,10	0,10	1,10	13,52	1,00	18,30	143,40
Капуста тушеная	774	150-200	180-230	4,00	6,60	18,40	114,00	0,03	2,43	0,00	6,45	0,63	7,50	34,90
Кисель	943	180-200	180-200	1,04	0,00	26,96	107,00	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68	7,60	10,78
Кондитерские изделия		50	50											
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
<b>ИТОГО:</b>				<b>29,38</b>	<b>32,25</b>	<b>87,54</b>	<b>821,24</b>	<b>0,34</b>	<b>2,93</b>	<b>18,40</b>	<b>294,18</b>	<b>5,04</b>	<b>93,47</b>	<b>369,75</b>



### 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)											
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша пшенная	411	150-200	200-250	2,80	4,50	16,00	117,00	0,75	0,21	0,21	114,83	1,41	16,50	240,30
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
Кондитерское изделия		50	50											
Бутерброд с сыром		15-30	15-30	4,70	7,90	7,30	111,00	0,04	4,50	0,00	34,80	2,90	0,00	0,44
<b>ИТОГО:</b>				<b>13,70</b>	<b>18,80</b>	<b>45,66</b>	<b>397,82</b>	<b>0,83</b>	<b>4,95</b>	<b>1,27</b>	<b>370,77</b>	<b>5,01</b>	<b>17,12</b>	<b>258,34</b>
<b>ОБЕД</b>														
Салат из огурцов	15	60-100	100-150	0,12	12,90	2,40	104,00	0,03	0,04	2,88	29,43	0,41	24,36	33,06
Щи с мясом	197	200-250	250-300	3,08	1,74	5,42	82,14	0,06	6,70	9,98	59,14	0,88	45,11	105,00
картошка тушеная	795	150-200	180-230	5,63	7,64	21,70	124,00	0,14	0,03	12,65	144,54	1,61	25,25	71,75
Котлета рыбная	541	90-120	100-120	17,80	11,40	0,00	264,00	0,10	0,10	1,10	13,52	1,00	18,30	143,40
Чай с лимоном	1010	180-200	180-200	0,00	0,00	11,40	53,40	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68	7,60	10,78
Фрукты														
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
<b>ИТОГО:</b>				<b>31,39</b>	<b>36,93</b>	<b>56,20</b>	<b>783,54</b>	<b>0,42</b>	<b>7,16</b>	<b>27,46</b>	<b>445,27</b>	<b>5,35</b>	<b>123,62</b>	<b>392,19</b>

### 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)											
<b>ЗАВТРАК</b>														
Кашаманная	411	150-200	200-250	11,69	14,69	59,67	188,00	0,75	0,21	0,21	114,83	1,41	16,50	240,30
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
<b>ИТОГО:</b>				<b>19,71</b>	<b>31,37</b>	<b>102,81</b>	<b>539,29</b>	<b>1,04</b>	<b>0,65</b>	<b>0,57</b>	<b>307,25</b>	<b>1,58</b>	<b>43,10</b>	<b>438,00</b>
<b>ОБЕД</b>														
Салат изпомидор	58	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	642	250	250	25,26	15,97	144,70	561,47	0,26	0,18	0,49	27,71	2,68	23,70	159,40
Чай с сахаром	1009	180-200	180-200	1,04	0,00	26,96	51,30	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														
<b>ИТОГО:</b>				<b>35,72</b>	<b>23,96</b>	<b>202,54</b>	<b>893,59</b>	<b>0,46</b>	<b>0,57</b>	<b>34,30</b>	<b>305,48</b>	<b>5,56</b>	<b>89,21</b>	<b>322,98</b>

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)		B1	B2	C	Ca	Fe	Mg	P
		Выход(гр)	Выход(гр)											
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша гречневая	411	150-200	200-250	3,00	4,50	14,90	204,00	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
<b>ИТОГО:</b>				<b>10,54</b>	<b>9,36</b>	<b>51,38</b>	<b>421,74</b>	<b>225,74</b>	<b>81,95</b>	<b>0,92</b>	<b>88,44</b>	<b>1,02</b>	<b>31,25</b>	<b>287,85</b>
<b>ОБЕД</b>														
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	215	200-250	250-300	3,74	1,70	10,18	118,79	0,10	0,08	9,88	48,16	1,04	34,30	103,60
Котлета	659	90-120	100-120	23,80	18,00	39,00	274,48	0,18	0,15	46,85	30,75	2,30	46,70	158,20
Рис отварной	747	150-200	180-230	3,38	5,49	25,46	219,00	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
Йогурт		125	125	7,50	11,80	74,90	67,50	0,08	8,00	1,00	20,00	1,00	13,00	1,94
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
<b>ИТОГО:</b>				<b>45,14</b>	<b>43,28</b>	<b>197,20</b>	<b>995,21</b>	<b>0,49</b>	<b>10,97</b>	<b>81,66</b>	<b>334,97</b>	<b>6,81</b>	<b>121,90</b>	<b>357,22</b>

















