

Дата: _____
Директор МБОУ Бондарской СОШ
И.В.Ивлиева
20 23



Примерное десятидневное меню для питания в
школьной столовой МБОУ Бондарской СОШ на
осенне-зимний период 2023-2024 учебного года

Номер техно-логи- ческой карты	Наименова- ние, ДЕНЬ	Выход блюд		Пищевые вещества												Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		7-11 лет	11-18 лет	Белки			Жиры			Углеводы			ККАЛ	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe						
				7-11	11-18	лет	7-11	11-18	лет	7-11	11-18	лет															
				лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет															
ЗАВТРАК																											
№ 114	Каша рисовая молочная жидкая	200	250	10,24	12,8	13,24	16,55	65,22	81,53	420,3	525,4	0,1	2,6	0,16	3	241,76	232,06	45,08	0,51								
№ 366	Сыр (порцилли)	20	30	1,39	2,19	1,77	2,66	0	0	21,84	32,76	0,01	0,18	0,05	0,12	210	210	9,9	0,24								
№ 295	Чай с молоком	200	200	1,4	1,4	1,6	1,6	17,39	17,39	89,55	89,55	4	2,1	0	0,01	7,35	9,34	5	0,91								
№ 365	Масло сливочное	5	5	0,02	0,02	3,6	3,6	0,02	0,02	33	33	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,02	0,02								
№ 480	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	70,5	117,5	0,24	0,4	14,76	24,6	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1								
ИТОГО				15,33	20,21	90,71	141,91	82,87	99,34	579,45	705,31	4,22	4,88	0,26	4,33	481,51	519,4	74	2,78								
ОБЕД																											
№ 45	Суп картофельны й с бобовыми	250	300	2,34	2,81	3,89	4,67	13,61	16,33	98,79	118,5	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,8								
№ 241	Картофельно е пюре	150	200	3,2	4,26	6,06	8,08	23,3	31,06	160,46	213,94	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18								
№ 162	Колета рыбная любительская	80	100	9,28	11,6	7,89	9,67	4,8	6	131,31	164,13	0,08	0,4	0,05	0,76	32,73	147,53	23	0,66								
№ 271	Какао с молоком	200	200	3,78	3,78	3,91	3,91	26,04	26,04	154,15	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03								
	Кондитерско е изделие	40	40	2,32	2,32	10,03	10,03	25,6	25,6	201,44	201,44	0,14	0,48	0,09	0,18	87,01	151,9	21,56	1,09								
ИТОГО				20,92	24,77	31,78	36,56	93,35	105,03	746,15	852,16	0,51	31,03	0,51	1,34	310	575,36	139,19	4,76								
ИТОГО ВСЕГО				36,25	44,98	122,49	178,47	176,22	204,37	1325,6	1557,47	4,73	35,91	0,77	5,67	791,51	1094,76	213,19	7,54								

Номер техно-логг- ческой карты	Наименова ние, 2 ДЕНЬ	Выход блюд		Пищевые вещества										Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
				7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет												
ЗАВТРАК																							
№ 107	Каша вязкая молочная вянная	250	300	7,56	9,07	9,82	11,78	37,91	45,5	270,76	324,91	0,12	2,6	0,16	0,3	245,9	209,53	56,52	1,1				
№ 285	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,01	2,01	2,39	2,39	25,65	25,65	131,87	131,87	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03				
№ 366	Сыр (порциями)	20	30	1,39	2,19	1,77	2,66	0	0	21,84	32,76	0,01	0,18	0,05	0,12	210	210	9,9	0,24				
	Кондитерско е изделие	40	40	2,32	2,32	10,03	10,03	25,6	25,6	201,44	201,44	0,14	0,48	0,09	0,18	87,01	151,9	21,56	1,09				
ИТОГО				13,28	15,59	24,01	26,86	89,16	96,75	625,91	690,98	0,3	3,57	0,31	0,65	684,65	684,65	117,9	3,46				
ОБЕД																							
№ 43	Свекольник	250	300	1,93	2,32	6,34	7,61	10,05	12,06	104,16	125	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,8				
№ 227	Макароны отварные	150	200	5,52	7,36	5,3	7,06	35,33	47,1	211,1	281,46	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18				
№ 212	Птица отварная (курица)	100	200	26,03	52,06	26,03	52,06	1,39	2,77	346,69	693,37	0,08	0,4	0,05	0,76	32,73	147,53	23	0,66				
№ 283	Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0,56	0	0	27,89	27,89	113,79	113,79	0,18	0	1	1,4	35	35	47	3,9				
№ 481	Хлеб ржаной	30	50	8,1	13,5	3,3	5,5	40,8	68	52,2	87	0,18	0	1	1,4	35	35	47	3,9				
ИТОГО				42,14	75,8	40,97	72,23	115,46	157,82	827,94	1300,62	0,7	30,24	2,41	3,91	166,72	380,24	181,71	10,44				
ИТОГО ВСЕГО				55,42	91,39	64,98	99,09	204,62	254,57	1483,85	1991,6	1	33,81	2,72	4,56	835,9	1064,89	299,61	13,9				

№	№	№	№	Пищевые вещества												Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Выход Блюда		Белки			Жиры			Углеводы			ККАЛ	B1	C	A	E	Ca	P	MG	Fe		
				7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет												
ЗАВТРАК																									
№ 132	Омлет натуральный	120	180	10,74	16,12	16,65	24,98	2,81	4,21	204,1	306,11	0,14	0,91	0,48	0,8	171,08	365,39	28,65	1						
№ 366	Сыр (порция)	20	30	1,39	2,19	1,77	2,66	0	0	21,84	32,76	0,01	0,18	0,05	0,12	210	210	9,9	0,24						
№ 271	Какао с молоком	200	200	3,78	3,78	3,91	3,91	26,04	26,04	154,15	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03						
	Кондитерское изделие	40	40	2,32	2,32	10,03	10,03	25,6	25,6	201,44	201,44	0,14	0,48	0,09	0,18	87,01	151,9	21,56	1,09						
	ИТОГО			18,23	24,41	32,36	41,58	54,45	55,85	581,53	694,46	0,32	1,88	0,63	1,15	594,36	840,51	90,03	3,36						
ОБЕД																									
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	300	56,25	56,25	7,5	7,5	2,5	2,5	302,5	302,5	0,09	32,04	1,66	0,1	79,4	89,5	40,24	1,97						
№ 241	Картофельное пюре	150	200	3,2	4,26	6,06	8,08	23,3	31,06	160,46	213,94	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18						
№ 263	Соус сметанный	20	30	0,34	0,5	2,4	3,55	0,67	1,01	25,34	38,02	0,02	0,1	0,06	0,21	45,05	33,4	4,91	0,14						
№ 295	Чай с молоком	80	100	12,44	15,55	9,24	11,55	12,56	15,7	183	228,75	0,9	0,13	25	0,8	40	150	29	1,4						
№ 481	Хлеб ржаной	30	50	1,4	1,4	1,6	1,6	17,39	17,39	89,55	89,55	4	2,1	0	0,01	7,35	9,34	5	0,91						
№ 480	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	70,5	117,5	0,24	0,4	14,76	24,6	0,11	0	0	1,4	35	35	47	3,9						
	ИТОГО			84,01	95,26	100,6	155,28	97,46	136,06	827,81	984,36	5,46	55,8	27,84	3,76	272,36	485,83	182,34	10,6						
	ИТОГО ВСЕГО			102,24	119,67	132,96	196,86	151,91	191,91	1409,34	1678,82	5,78	57,68	28,47	4,91	866,72	1326,34	272,37	13,96						

Номер техно-логической карты	Наименование	Выход блюда												Пищевые вещества												Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		7-11 лет		11-18 лет		7-11 лет		11-18 лет		7-11 лет		11-18 лет		7-11 лет		11-18 лет		ККАЛ	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe											
		Жиры				Углеводы				Белки																											
		7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет																								
ЗАВТРАК																																					
№ 108	Каша молочная, пшеничная, жидкая	200	250	7,26	9,07	7,83	9,84	34,42	43,02	237,97	297,46	0,16	2,6	0,16	0,32	252,85	270,52	0,16	0,1	0,1	0,1	0,05	1,2	1,9	0,04	0,02	160										
№ 365	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,1	0,1	66	66	0	0	0,1	0,1	1,2	1,9	0,1	0,1	0,1	0,05	1,2	1,9	0,04	0,02	160											
№ 271	Какао с молоком	200	200	3,78	3,78	3,91	3,91	26,04	26,04	154,15	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	0,01	0,01	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03	160											
№ 480	Хлеб пшеничный	30	50	30	50	2,28	3,8	70,5	117,5	0,24	0,4	14,76	24,6	0	0	10	32,5	0	0	0	0,12	210	210	7	0,5	160											
№ 366	Сыр (порциями)	20	30	1,39	2,19	1,77	2,66	0	0	21,84	32,76	0,01	0,18	0,05	0,12	210	210	0,05	0,05	0,12	0,12	210	210	9,9	0,24	160											
ИТОГО				42,53	65,14	22,99	27,41	131,06	186,66	480,2	550,77	14,96	27,69	0,32	0,59	600,32	628,14	0,32	0,32	0,32	0,59	600,32	628,14	95,41	161,79	160											
ОБЕД																																					
№ 2	Кондитерское изделие	40	40	2,32	2,32	10,03	10,03	25,6	25,6	201,44	201,44	0,14	0,48	0,09	0,18	87,01	151,9	0,09	0,09	0,18	0,18	87,01	151,9	21,56	1,09	160											
№ 250	Суп картофельный с пшеном	200	250	4,79	5,99	6,03	7,54	12,42	15,53	118,62	148,28	0,07	0,04	1,28	0,21	40,09	43,73	1,28	1,28	0,21	0,21	40,09	43,73	6,78	0,38	160											
№ 167	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	120	8,73	10,48	10,63	12,75	20,97	25,18	214,53	257,43	5,58	2,09	0,15	35,16	177,5	34,86	0,15	0,15	35,16	35,16	177,5	34,86	0,86	5,58	160											
№ 224	Рис отварной	100	150	2,59	3,89	3,39	5,09	26,85	40,28	150,12	225,18	0	0,09	0,03	6,38	101,91	33,46	0,03	0,03	6,38	6,38	101,91	33,46	0,69	0	160											
№ 481	Хлеб ржаной	30	50	8,1	13,5	3,3	5,5	40,8	68	52,2	87	0,18	0,06	1	1,4	35	35	1	1	1,4	1,4	35	35	47	3,9	160											
№ 294	Чай с лимоном	200	200	0,07	0,07	0,01	0,01	15,31	15,31	61,62	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,34	0,34	240	240	190	228	0,2	1,4	160											
ИТОГО				26,6	36,25	33,39	40,92	141,95	189,9	798,53	980,95	7,37	2,76	2,89	283,33	631,51	526,95	2,89	2,89	283,33	283,33	631,51	526,95	77,09	12,35	160											
ИТОГО ВСЕГО				69,13	101,39	56,38	68,33	273,01	376,56	1278,73	1531,72	22,33	30,45	3,21	283,92	1231,83	1155,09	3,21	3,21	283,92	283,92	1231,83	1155,09	172,5	174,14	160											

Номер техно-логической карты	Наименование, ние, 6 ДЕНЬ	Выход блюда		Пищевые вещества												Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
		7-11 лет	11-18 лет	Белки			Жиры			Углеводы			ККАЛ			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
				7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет													
ЗАВТРАК																										
№ 107	Каша вязкая молочная манная	250	300	7,56	9,07	9,82	11,78	37,91	45,5	270,76	324,91	0,12	2,6	0,16	0,3	245,9	209,53	56,52	1,1							
№ 365	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,1	0,1	66	66	0	0	0,1	0,1	1,2	1,9	0,04	0,02							
№ 480	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	70,5	117,5	0,24	0,4	14,76	24,6	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1							
№ 271	Какао с молоком	200	200	3,78	3,78	3,91	3,91	26,04	26,04	154,15	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03							
	ИТОГО			13,72	16,75	91,43	140,39	64,29	72,04	505,67	569,66	0,26	2,91	0,27	1,55	393,37	389,65	100,48	3,25							
ОБЕД																										
№ 212	Птица отварная (курица)	100	200	26,03	52,06	26,03	52,06	1,39	2,77	346,69	693,37	0,08	0,4	0,05	0,76	32,73	147,53	23	0,66							
№ 42	Рассольник	250	300	5,03	6,04	11,3	13,56	32,38	38,86	149,6	179,52	0,19	27,67	1,57	0,14	55,55	133,92	45,68	1,83							
№ 219	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,73	10,48	5,43	6,52	45	54	263,81	316,57	0,01	0	0,09	0,05	27,22	245,12	16,26	5,53							
№ 481	Хлеб ржаной	30	50	8,1	13,5	3,3	5,5	40,8	68	52,2	87	0,18	0	1	1,4	35	35	47	3,9							
	ИТОГО			47,89	82,08	46,06	77,64	119,57	163,63	812,3	1276,46	0,46	28,07	2,71	2,35	150,5	561,57	131,94	11,92							
	ИТОГО ВСЕГО			61,61	98,83	137,49	218,03	183,86	235,67	1317,97	1846,12	0,72	30,98	2,98	3,9	543,87	951,22	232,42	15,17							

Номер техно-логической карты	Наименование	Выход блюд		Пищевые вещества												Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		11-18 лет		Белки			Жиры			Углеводы			ККАЛ			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
		7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет														
ЗАВТРАК																											
№ 112	Каша пшеничная молочная жидкая	250	300	7,37	8,84	8,87	10,64	41,82	50,18	277,02	332,43	0,11	27	0,11	0,15	54,8	105,79	20,64	1,53								
№ 295	Чай с молоком	200	200	1,4	1,4	1,6	1,6	17,39	17,39	89,55	89,55	4	2,1	0	0,01	7,35	9,34	5	0,91								
	Кондитерское изделие	40	40	2,32	2,32	10,03	10,03	25,6	25,6	201,44	201,44	0,14	0,48	0,09	0,18	87,01	151,9	21,56	1,09								
ИТОГО				11,09	12,56	20,5	22,27	84,81	93,17	568,01	623,42	4,25	29,58	0,2	0,34	149,16	267,03	47,2	3,53								
ОБЕД																											
№ 37	Борщ с капустой и картофелем	250	300	1,9	2,28	6,66	7,99	10,81	12,97	111,11	133,33	0,09	32,04	1,66	0,1	79,4	89,5	40,24	1,97								
№ 211	Плов из отварной птицы	180	200	31,89	35,43	38,85	43,17	35,19	39,1	640,36	711,51	0,11	2,33	2,15	0,14	27,04	216,95	59,99	1,84								
№ 481	Хлеб ржаной	30	50	8,1	13,5	3,3	5,5	40,8	68	52,2	87	0,18	0	1	1,4	35	35	47	3,9,00								
№ 274	Кисель	200	200	1,36	1,36	0	0	29,02	29,02	116,19	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1								
ИТОГО				43,25	52,57	48,81	56,66	115,82	149,09	919,86	1048,03	0,38	34,37	4,81	1,64	142,12	341,45	147,23	3,91								
ИТОГО ВСЕГО				54,34	65,13	69,31	78,93	200,63	242,26	1487,87	1671,45	4,63	63,95	5,01	1,98	291,28	608,48	194,43	7,44								

Номер техно-логи- ческой карты	Наименова- ние, Д Е Н Ъ	Выход блюда		Пищевые вещества										Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		7-11 лет	11-15 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
				7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет												
ЗАВТРАК																							
№ 365	Мясло сливочное	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,1	0,1	66	66	0	0	0,1	0,1	1,2	1,9	0,04	0,02				
№ 155	Сырники из творога запеченные	150/15	180/15	21,5	25,8	5,61	6,73	29,69	35,63	255,27	306,32	0,14	0,92	0,38	0,6	323,52	444,4	30	1,8				
№ 285	Кофейный напиток	200	200	2,01	2,01	2,39	2,39	25,65	25,65	131,87	131,87	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03				
№ 366	Сыр (порциями)	20	30	1,39	2,19	1,77	2,66	0	0	21,84	32,76	0,01	0,18	0,05	0,12	210	210	9,9	0,24				
№ 480	Хлеб пшеничный	30	50	30	50	2,28	3,8	70,5	117,5	0,24	0,4	14,76	24,6	0	0	10	32,5	7	0,5				
ИТОГО				55	80,1	19,25	22,78	125,94	178,88	475,22	537,35	14,94	26,01	0,54	0,87	670,99	802,02	76,86	3,59				
ОБЕД																							
№ 43	Свекольник	250	300	1,93	2,32	6,34	7,61	10,05	12,06	104,16	125	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,8				
№ 192	Печень (говяжья) по строгановски	100	120	21,2	25,55	26,32	31,58	4,27	5,13	336,5	403,8	0,05	3,5	5240	0,29	19,98	60,51	5,34	1,1				
№ 241	Картофельное пюре	150	200	3,2	4,26	6,06	8,08	23,3	31,06	160,46	213,94	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18				
№ 283	Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0,56	0	0	27,89	27,89	113,79	113,79	0,18	0	1	1,4	35	35	47	3,9				
№ 481	Хлеб ржаной	30	50	8,1	13,5	3,3	5,5	40,8	68	52,2	87	0,18	0	1	1,4	35	35	47	3,9				
ИТОГО				34,99	46,19	42,02	52,77	106,31	144,14	767,11	943,53	0,67	33,34	5242,36	3,44	153,97	293,22	164,05	10,88				
ИТОГО ВСЕГО				89,99	126,29	61,27	75,55	232,25	323,02	1242,33	1480,88	15,61	59,35	5242,9	4,31	824,96	1095,24	240,91	14,47				

Номер техно-логи- ческой карты	Наименова- ние, 9 ДЕНЬ	Выход блюд		Пищевые вещества												Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		7-11 лет	11-15 лет	Белки			Жиры			Углеводы			ККАЛ	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
				ЗАВТРАК			ОБЕД			УЧЕБНО-РАБОЧИЙ ДЕНЬ															
				7-11 лет	11-15 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	11-15 лет													
№ 115	Каша ячневая молочная вареная	150	180	5,29	6,35	4,88	5,86	28,93	34,72	180,64	216,76	0,01	0	0,09	0,05	27,22	245,12	16,26	5,53						
	Кондитерско- е изделие	40	40	2,32	2,32	10,03	10,03	25,6	25,6	201,44	201,44	0,14	0,48	0,09	0,18	87,01	151,9	21,56	1,09						
№ 271	Какао с молоком	200	200	3,78	3,78	3,91	3,91	26,04	26,04	154,15	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03						
	ИТОГО			11,39	12,45	18,82	19,8	80,57	86,36	536,23	572,35	0,18	0,79	0,19	0,28	240,5	510,24	67,74	7,65						
№ 232	Икра кабачковая	100	150	1,37	2,05	5,23	7,84	7,36	11,04	78,65	117,98	0,04	5,34	0,2	4,45	21,4	39,91	18,03	0,75						
№ 43	Секольник	250	300	1,93	2,32	6,34	7,61	10,05	12,06	104,16	125	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,8						
№ 227	Макароны отварные	150	200	5,52	7,36	5,3	7,06	35,33	47,1	211,1	281,46	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18						
	Котлеты	80	100	12,44	15,55	9,24	11,55	12,56	15,7	183	228,75	0,9	0,13	25	0,8	40	150	29	1,4						
№ 283	Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0,56	0	0	27,89	27,89	113,79	113,79	0,18	0	1	1,4	35	35	47	3,9						
№ 480	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	70,5	117,5	0,24	0,4	14,76	24,6	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1						
№ 481	Хлеб ржаной	30	50	8,1	13,5	3,3	5,5	40,8	68	52,2	87	0,18	0	0	1,4	35	35	47	3,9						
	ИТОГО			32,2	45,14	99,91	157,06	134,23	182,19	757,66	978,58	1,67	35,31	27,56	9,5	215,39	487,62	219,74	13,03						
	ИТОГО ВСЕГО			43,59	57,59	118,73	176,86	214,8	268,55	1293,89	1550,93	1,85	36,1	27,75	9,78	455,89	997,86	287,48	20,68						

Номер техно-логической карты	Наименование, №	Выход блока		Пищевые вещества												Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		7-11 лет	11-15 лет	Белки			Жиры			Углеводы			ККАЛ	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
				7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет														
				лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет														
ЗАВТРАК																									
№ 108	Каша молочная, пшеничная, жидкая	200	250	7,26	9,07	7,83	9,84	34,42	43,02	237,97	297,46	0,16	2,6	0,16	0,32	252,85	270,52	48,55	160						
№ 271	Каша с молоком	200	200	3,78	3,78	3,91	3,91	26,04	26,04	154,15	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03						
	Кондитерское изделие	40	40	2,32	2,32	10,03	10,03	25,6	25,6	201,44	201,44	0,14	0,48	0,09	0,18	87,01	151,9	21,56	1,09						
	ИТОГО			13,36	15,17	21,77	23,78	86,06	94,66	593,56	653,05	0,33	3,39	0,26	0,55	466,13	535,64	100,03	162,12						
ОБЕД																									
№ 219	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,73	11,64	5,43	7,24	45	60	263,81	351,74	0,1	2,6	0,16	3	241,76	232,06	45,08	0,51						
№ 202	Тертель из говядины с рисом («ёжик»)»	80	100	7,33	9,16	10,83	13,53	7,55	9,44	156,91	196,14	0,08	0,4	0,05	0,76	32,73	147,53	23	0,66						
№ 48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	300	9,76	11,71	6,82	8,18	19,01	22,81	175,1	210,12	0,07	1,48	1,53	0,11	40,74	163,67	28,59	1,27						
№ 283	Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0,56	0	0	27,89	27,89	113,79	113,79	0,18	0	1	1,4	35	35	47	3,9						
№ 481	Хлеб ржаной	30	50	8,1	13,5	3,3	5,5	40,8	68	52,2	87	0,18	0	1	1,4	35	35	47	3,9						
	ИТОГО ВСЕГО			47,84	61,74	48,15	58,23	226,31	282,8	1355,37	1611,84	0,94	7,87	4	7,22	851,36	1148,9	290,7	172,36						