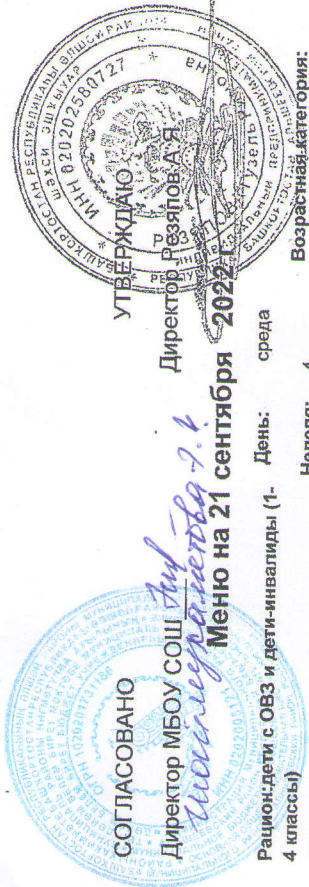




СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ Рязанов А.А.

Меню на 21 сентября 2022 г.

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)

День: среда

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Помидоры порционные	40				0,06		
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	115	47,16	
	Компот из смеси сухофруктов	200				14,97	59,85	97,02
	Хлеб пшеничный	50	4	0	40	118	128	
Итого за завтрак (полдник)		514	19	14	93,97	516,9		59,76
обед	Огурцы соленые	20			1	4	494	
	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	5	9	20	120	31,18	
	Плов из куриного филе	150	14	18	24	320	64,15	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02	
	Пряник	40	2	2	30	146	515	
	Хлеб пшеничный	50	4	0	40	118	128	
Итого за обед		708	25	29	125	748		61,90
Итого за день		1222	44	43	219	1265		121,7



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ Рязанов А.А.

Меню на 21 сентября 2022 г.

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)

День: среда

Неделя: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Помидоры порционные	50				0,068		
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	2	115	47,16	
	Компот из смеси сухофруктов	200				14,97	59,85	97,02
	Хлеб пшеничный	50	4	0	40	118	128	
Итого за завтрак (полдник)		555	21	16	102	580,9	337,2	67,21
обед	Огурцы соленые	40			2	8	494	
	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	5	9	20	120	31,18	
	Плов из куриного филе	200	14	25	40	450	64,17	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02	
	Пряник	40	2	2	30	146	515	
	Хлеб пшеничный	70	5	1	46	165	128	
Итого за обед		800	26	37	148	929		74,15
Итого за день		1355	47	53	250	1510		141,36



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ *Директор Резяпов А.А.*
Меню на 22 сентября 2022 г.

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)
День: четверг
Неделя: 4
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	663	5,01	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107	
	Рыба (филе) тушен. С овощами	30/40	12	4	2	89	434	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		544	21	12	92	1099		59,76
обед	Рассольник "Ленинградский"	200/8	2,25	6,96	3,6	48,62	26,09	
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Куры отварные	50	14	14		182	2	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,063	0,01	10,19	42,28	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	0	40	118	128	
Итого за обед		699	26,31	25,97	102,8	656,9		61,90
Итого за завтрак(полдник) и обед		1243	47,31	37,97	194,8	1756		121,66

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	663	5,01	
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107	
	Рыба (филе) тушен. С овощами	30/40	12	4	2	89	434	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		575	22	12	96	1127		67,21
обед	Рассольник "Ленинградский"	250/10	4	7	14	99	26,08	
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Куры отварные	50	14	14		182		
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,063	0,01	10,19	42,28	94,02	
	Хлеб пшеничный	70	5	1	46	165	128	
Итого за обед		802	30,06	27,01	126,2	796,3		74,15
Итого за завтрак(полдник) и обед		1374	52,06	39,01	222,2	1923		1



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №1
МБОУ СОШ №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.А.
МБОУ СОШ №1

Меню на 23 сентября 2022 г.
Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)

День: пятница
Неделя: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У	Б	Ж	У		
завтрак полдник	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74			
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03			
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03			
	Фрукты	140	1	1	14	66	101			
	Итого за завтрак (полдник)	544	10	7	88	386				59,76
обед	Борщ с капустой и картофелем	200/8	4	8	11	81	27,05			
	Каша перловая рассыпчатая	150/4	50	3	34	184	66,01			
	Куры отварные(бедро)	70	17,5	14,7	0,36	203	521			
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04			
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02			
	Хлеб пшеничный	50	4	0	40	118	128			
	Итого за обед	712	75,5	26,7	102,4	668				61,90
Итого за завтрак(полдник) и обед		1256	85,5	33,7	190,4	1054				121,66



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №1
МБОУ СОШ №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.А.
МБОУ СОШ №1

Меню на 23 сентября 2022 г.
Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)

День: пятница
Неделя: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У	Б	Ж	У		
завтрак полдник	Каша молочная "Дружба"	180/5	6	7	30	210	74,02			
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03			
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03			
	Фрукты	140	1	1	14	66	101			
	Итого за завтрак (полдник)	575	11	8	93	419				67,21
обед	Борщ с капустой и картофелем	250/10	5	10	14	104	27,08			
	Каша перловая рассыпчатая	180/5	5,62	4,29	40,21	222,1	66,02			
	Куры отварные(бедро)	70	17,5	14,7	0,36	203	521			
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04			
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02			
	Хлеб пшеничный	70	5	1	46	165	128			
	Итого за обед	815	33,12	30,99	117,6	776,1				74,15
Итого за завтрак(полдник) и обед		1390	44,12	38,99	210,6	1195				141,36



СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СОШ №1
Мамуров
 26 сентября 2022 г.
 Меню на 26 сентября 2022 г.

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)

День: понедельник
 Неделя: 5

Возрастная категория: 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ
 Директор Резяпов А.А.
 26 сентября 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СОШ №1
Мамуров
 26 сентября 2022 г.
 Меню на 26 сентября 2022 г.

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)

День: понедельник
 Неделя: 5

Возрастная категория: 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ
 Директор Резяпов А.А.
 26 сентября 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СОШ №1
Мамуров
 26 сентября 2022 г.
 Меню на 26 сентября 2022 г.

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)

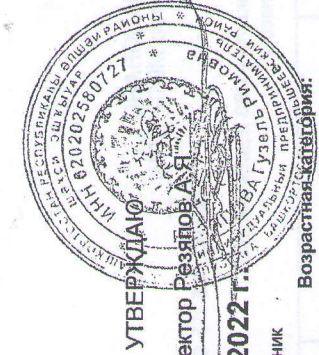
День: понедельник
 Неделя: 5

Возрастная категория: 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ
 Директор Резяпов А.А.
 26 сентября 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	150/8	8	6	37	236	77,06	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,063	0,01	10,19	42,28	94,02	
	Сок фруктовый	100	1	13	46	496		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		515	13,06	6,01	100,2	442,3		59,76
обед	Рассольник "Ленинградский"	200/8	2,25	6,96	3,6	48,62	26,09	
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01	
	Рыба (филе) тушен. С овощами	30/40	12	4	2	89	434	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	0	40	118	128	
Итого за обед		682	22,25	14,96	94,6	505,6		61,90
Итого за завтрак(полдник) и обед		1197	35,31	20,97	194,8	947,9		###

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	180/10	9	7	44	283	77,04	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,063	0,01	10,19	42,28	94,02	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		547	14,06	7,01	107,2	489,3		67,21
обед	Рассольник "Ленинградский"	250/10	4	7	14	99	26,08	
	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	5	5	40	228	67,02	
	Рыба (филе) тушен. С овощами	40/50	12	4	2	89	434,1	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	70	5	1	46	165	128	
Итого за обед		805	26	17	112	621		74,15
Итого за завтрак(полдник) и обед		1352	40,06	24,01	219,2	1110		141,36



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ

Меню на 27 сентября 2022 г.

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)

День: вторник

Неделя: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Помидоры порционные	40				0,06		
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	115	47,16	
	Компот из смеси сухофруктов	200				14,97	59,85	97,02
	Хлеб пшеничный	50	4			40	118	128,03
Итого за завтрак (полдник)		514	19	14		94,0	516,9	59,76
обед	Суп картофельный с крупой пшенной	200	4	7,2	16	96	31,08	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	Куры отварные(бедро)	70	19,29	19,5		252,3	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	0	40	118	128	
Итого за обед		704	30,29	32,7	90	668,3		61,90
Итого за завтрак(полдник) и обед		1218	49,29	46,7	184	1185		121,66



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 27 сентября 2022 г.

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)

День: вторник

Неделя: 5

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Помидоры порционные	50				0,068		
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	2	115	47,16	
	Компот из смеси сухофруктов	200				14,97	59,85	97,02
	Хлеб пшеничный	50	4			40	118	128,03
Итого за завтрак (полдник)		555	21	16		102	580,9	67,21
обед	Суп картофельный с крупой пшенной	250	5	9	20	120	31,18	
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107	
	Куры отварные(бедро)	70	19,29	19,5		252,3	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	70	5	1	46	165	128	
Итого за обед		805	28,29	26,5	84	647,3		74,15
Итого за завтрак(полдник) и обед		1360	49,29	42,5	186	1228		141,36



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов

Меню на 27 сентября 2022 г.

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)

День: вторник

Неделя: 5

Возрастная категория: 12 лет и старше



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Математическая школа
УТВЕРЖДАЮ
Директор Респуб. А. Я.
Меню на 28 сентября 2022 г.

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)
День: среда
Неделя: 5
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из свеклы с соевыми огурцами	60	1	6	4	73	23,02	
полдник	Плов из куриного филе	150	14,2	18,4	23,7	320	643,2	
	Пряник	40	2	2	30	146	515	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		510	22,2	26,4	118,7	746		59,76
обед	Щи с капустой и картошкой	200/8	4	8	9	73	10,07	
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Куры отварные	50	14	14		182	449,1	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15,0	59,9	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	0	40	118	128	
Итого за обед		692	28	27	103	658,9		61,90
Итого за завтрак(полдник) и обед		1202	50,2	53,4	221,7	1405		121,66



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Математическая школа
УТВЕРЖДАЮ
Директор Респуб. А. Я.
Меню на 28 сентября 2022 г.

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)
День: среда
Неделя: 5
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из свеклы с соевыми огурцами	60	1	6	4	73	23,02	
полдник	Плов из куриного филе	200	14	25	40	420	64,17	
	Пряник	40	2	2	30	146	515	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		560	22	33	135	846		67,21
обед	Щи с капустой и картошкой	250/10	5	11	10	88	10,08	
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Куры отварные	50	14	14		182	449,1	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15,0	59,9	97,02	
	Хлеб пшеничный	70	5	1	46	165	128	
Итого за обед		795	31	31	117	762,9		74,15
Итого за завтрак(полдник) и обед		1355	53	64	252	1609		141,36



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №1
Иванова И.И.

Меню на 29 сентября 2022

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №1
Иванова И.И.

Меню на 29 сентября 2022

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №1
Иванова И.И.

Меню на 29 сентября 2022

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №1
Иванова И.И.

Меню на 29 сентября 2022 г.

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (12 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107	
	Рыба (филе) тушен. с овощами	30/40	12	4	2	89	434	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102	
Итого за завтрак(полдник) и обед	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
		539	20	12	82	449		59,76
обед								
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	8	23	130	33,13	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,07	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	0	40	118	128	
Итого за обед		704	24	20	110	606		61,90
Итого за завтрак(полдник) и обед		1243	44	32	192	1055		121,66

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01	
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107	
	Рыба (филе) тушен. с овощами	30/40	12	4	2	89	434	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак(полдник) и обед		570	20	9	79	414		67,21
обед								
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	8	23	130	33,13	
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02	
	Мясо тушеное с овощами	85	10	11	4	4153	488,1	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	70	5	1	46	165	128	
Итого за обед		790	31	27	128	4776		74,15
Итого за завтрак(полдник) и обед		1360	51	36	207	5190		141,36



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *Иванов И.И.*

Меню на 30 сентября 2022 г.

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы) День: пятница Неделя: 5 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У		ты	
завтрак полдник	Каша пшенная молочная	150/4	6	7	27	191	73	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Фрукты	140	1	1	14	66	496	
	Итого за завтрак (полдник)	544	11	8	91	415	789,1	59,76
обед	Борщ с капустой и картофелем	200/8	4	8	11	81	27,05	
	Каша перловая рассыпчатая	180/5	6	4	40	222	66,02	
	Гуляш из куриного филе	20/50	6,41	9,91	3,53	113,8	47,08	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102	
	Хлеб пшеничный	50	4	0	40	118	128	
Итого за обед		718	20,41	21,91	105,5	573,8		61,90
Итого за день		1262	31,41	29,91	196,5	988,8		121,7



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *Иванов И.И.*

Меню на 30 сентября 2022 г.

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы) День: пятница Неделя: 5 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У		ты	
завтрак полдник	Каша пшенная молочная	180/4,5	7	8	33	230	73,02	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Фрукты	140	1	1	14	66	496	
	Итого за завтрак (полдник)	574,5	12	9	97	454	789,1	67,21
обед	Борщ с капустой и картофелем	250/10	5	10	14	104	27,08	
	Каша перловая рассыпчатая	180/5	5,6	4,29	40,21	222,1	66,02	
	Гуляш из куриного филе	40/50	12	16	4	174	47,25	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102	
	Хлеб пшеничный	70	5	1	46	165	128	
Итого за обед		810	27,6	31,29	115,2	704,1		74,15
Итого за день		1384,5	39,6	40,29	212,2	1158		141,36



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ *И.А. Резяпов*
Меню на 20 сентября 2022 г.
Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)
День: вторник
Неделя: 2
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Куры отварные(бедро)	70	17,5	14,7	0,36	203	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102	
	Масло сливочное	8		6,6		60		
	Хлеб пшеничный	50	4	0	40	118	128	
	Итого за завтрак (полдник)		517	27,5	26,3	90,36	646	59,76
обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	1	6	4	73	23,02	
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	8	23	130	33,07	
	Жаркое по- домашнему из куриного филе	150	11	13	21	253	51,02	
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	0	40	118	128	
	Итого за обед		710	22	27	103	633,9	61,90
Итого за завтрак(полдник) и обед			1227	49,5	53,3	193,3	1280	121,66



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ *И.А. Резяпов*
Меню на 20 сентября 2022 г.
Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)
День: вторник
Неделя: 2
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	реце птур	стоимос ть
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Куры отварные(бедро)	70	17,5	14,7	0,36	203	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102	
	Масло сливочное	10		7		66		
	Хлеб пшеничный	50	4	0	40	118	128	
Итого за завтрак (полдник)		550	28,5	26,7	97,36	694		67,21
обед								
	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	1	6	4	73	23,02	
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,69	8,42	22,77	130,2	33,07	
	Жаркое по- домашнему из куриного филе	200	14	17	27	290	51,12	
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02	
	Хлеб пшеничный	70	5	1	46	165	128	
	Итого за обед	780	25,69	32,42	114,7	718,1		74,15
Итого за завтрак(полдник) и обед		1330	54,19	59,12	212,1	1412		141,36