



Согласовано

Руководитель

МОБУ СОШ с.Алькино
Т.А. Абдуллина



Директор ООО КТ «Салаватский»

Набиуллин Р.Р.



Основное 2-х недельное меню

школьных завтраков и обедов
для обучающихся в 1 смену
1 – 4 классов и 5 - 11 классов,
В том числе для категории ММС, ОВЗ, ДИ
на осенне-зимний период
2024-2025 учебного года





**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**



Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: Начальные классы

1-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Макароны отварные с томатным соусом	180	7,5	7,5	21	210	КП24030
Какао с молоком	200	3,1	4	16	180	КП24044
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	0000065
Сыр порционный	12	2,8	3,5	0	44	КП24060
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП24061
Всего в Завтрак	532	16	15,88	59,8	575	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,4	3,98	20	157	КП24026
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,8	5,4	27	180	КП24049
Котлеты куриные с соусом томатным	90	12	8	19	293	КП24032
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	0000065
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Всего в Обед	705	23,76	22	94,88	810	
Всего в день	1237	39,76	37,88	154,68	1385	

1-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	170	8	5,1	25	240	КП24048
Сырники из творога с соусом молочным	90	5,4	9	13,5	120	КП24057
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	0000065
Всего в Завтрак	500	15,8	14,58	58	481	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	8	4	15	111	КП24012
Солянка из сборных овощей	150	1,2	0,5	5,3	108	КП24064
Котлеты из говядины "Боярские" с соусом томатным	90	9	11	24	231	КП24040
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	132	КП24054
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	0000065
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Всего в Обед	705	23,46	20,22	87,68	735	
Всего в день	1205	39,26	34,8	145,68	1216	

1-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	170	6	6,1	30,4	204	КП24049
Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	90	7,6	9,32	11,72	155	КП24008
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	11,38	94	0000065
Всего в Завтрак	500	16	15,9	60	480	

Обед						
Салат из белокачанной капусты	60	1,1	1,2	4,6	33	КП24063
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	9	10	4,6	147	КП24018
Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем	190	7	6	29	280	КП24034
Компот яблочный	200	1,6	0	29	111	КП24055
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	0000065
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Всего в Обед	715	23,06	21,82	89,58	724	
Всего в день	1215	39,06	37,72	149,58	1204	

1-ая неделя /Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Плов из говядины	160	10,3	11,25	28,3	350	КП24050
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	0000065
Йогурт	100	3,3	3	6,4	71	КП24058
Всего в Завтрак	500	16	14,73	54,2	542	
Обед						
Суп с фасолью на овощном бульоне	200	6	6	15,4	305	КП24013
Макароны отварные с маслом	150	4	6	15,2	200	КП24052
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	90	6	7,2	15	87	КП24007
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	200	0,2	0,2	12	50	КП24056
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	0000065
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Всего в Обед	705	20,56	24,02	79,98	795	
Всего в день	1205	36,56	38,75	134,18	1337	

1-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Картофельное пюре	170	4,5	4	22	180	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	90	7,7	9,8	21	183	КП24033
Чай витаминизированный "Витошка"	200	1	0	2	54	КП24046
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	0000065
Всего в Завтрак	500	15,4	14,28	58	511	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	200	4,6	3	12	170	КП24015
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,8	5,4	27	180	КП24049
Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	90	7,6	9,32	11,72	155	КП24008
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	132	КП24054
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	0000065
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Всего в Обед	705	23,26	22,44	94,1	790	
Всего в день	1205	38,66	36,72	152,1	1301	

2-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Макароны отварные с маслом	170	4,7	6,8	16	226,7	КП24052
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	90	6	7,2	15	87	КП24007
Какао с молоком	200	3,1	4	16	180	КП24044
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	0000065
Всего в Завтрак	500	16	18,48	60	587,7	

Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5,4	3,98	20	154	КП24026
Плов из говядины	150	10	11	28	324	КП24050
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	0000065
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП24061
Всего в Обед	715	20,36	20	86,68	705	
Всего в день	1215	36,36	38,48	146,68	1292,7	

2-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	170	6	6,12	30,4	204	КП24049
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	90	7	6	10,1	146	КП24005
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	0000065
Всего в Завтрак	500	15,4	12,6	60	471	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	8	2	15	111	КП24012
Картофельное пюре	150	3,9	3,8	12,3	149	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	90	7,7	9,8	21	183	КП24033
Компот яблочный	200	1,6	0	29	111	КП24055
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	0000065
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Всего в Обед	705	25,56	20,22	99,68	707	
Всего в день	1205	40,96	32,82	159,68	1178	

2-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша рисовая молочная	170	6,6	9,2	20	266	КП24053
Сырники "Сюрприз"	90	6,9	6	18	110	КП24006
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,3	1	65	КП24047
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	0000065
Всего в Завтрак	500	16	15,98	52	535	
Обед						
Свекольник со сметаной	200	5	4	13	105	КП24020
Макароны отварные с маслом	150	4	6	15,2	200	КП24052
Голень куриная запеченная с подливом из томатной пасты	90	10	11	15	115	КП24067
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	132	КП24054
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	0000065
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Всего в Обед	705	24,26	25,72	86,58	705	
Всего в день	1205	40,26	41,7	138,58	1240	

2-ая неделя/Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Борщ со сметаной на курином бульоне	230	9	8	21	103	КП24029
Какао с молоком	200	3,1	4	16	180	КП24044
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	0000065
Кекс для детского питания	32	1	1,2	9	98	КП24059
Всего в Завтрак	502	15,3	13,68	59	475	

Обед						
Салат из белокачанной капусты	90	1,6	1,8	6,9	49,5	КП24063
Суп-лапша домашняя	200	2,4	4,8	11,8	95,6	КП24016
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	150	11,5	10	40	450	КП24035
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	0000065
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Всего в Обед	705	20,06	21,22	87,58	775,1	
Всего в день	1207	35,36	34,9	146,58	1250,1	

2-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Картофельное пюре	170	4,5	4	22	180	КП24051
Котлеты из говядины "Боярские" с соусом томатным	90	9	11	24	231	КП24040
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,3	1	65	КП24047
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	0000065
Всего в Завтрак	500	16	15,78	60	570	
Обед						
Салат из моркови на растительном масле (морковь, сахар)	90	1	4,3	9,1	52	КП24062
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	9	5	16	162	КП24010
Плов из говядины	150	10	11	28	329	КП24050
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	132	КП24054
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	0000065
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Всего в Обед	705	25,26	25,02	96,48	828	
Всего в день	1205	41,26	40,8	156,48	1398	
Итого:		387,5	374,57	1484,22	12801,8	



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**



Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: Старшие классы

1-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Макароны отварные с томатным соусом	200	9,6	11,2	37,95	291	КП24030
Какао с молоком	200	3,1	4	16	180	КП24044
Хлеб пшеничный	50	2,75	0,6	16,25	117	0000065
Сыр порционный	12	2,8	3,5	0	44	КП24060
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП24061
Всего в Завтрак	562	18,65	19,7	80	679	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2	5	10	98	КП24021
Каша гречневая рассыпчатая	180	6	5,4	30	210	КП24049
Котлеты куриные с соусом томатным	100	13	10	25	320	КП24037
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000065
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	26,92	26,54	100,8	855	
Всего в день	1377	45,57	46,24	180,8	1534	

1-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	210	11	8,6	38	240	КП24048
Сырники из творога с соусом молочным	90	5,4	9	13,5	120	КП24057
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	50	2,75	0,6	16,25	117	0000065
Всего в Завтрак	550	19,35	18,2	74,25	504	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	250	9	3	16	114	КП24012
Солянка из сборных овощей	180	1,2	0,5	6,7	110	КП24064
Котлеты из говядины "Боярские" с соусом томатным	100	10	16	28	267	КП24041
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	132	КП24054
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000065
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	26,82	25,74	101	823	
Всего в день	1365	46,17	43,94	175,25	1327	

1-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	200	7	7,1	32,4	254	КП24049
Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	100	9	11	11,72	171	КП24009
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	50	2,75	0,6	16,25	117	0000065
Всего в Завтрак	550	18,95	18,7	66,87	569	

Обед						
Салат из белокачанной капусты	100	2,1	2,2	5,6	38	КП24063
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	10	11	7	189	КП24022
Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем	190	7	6	29	280	КП24034
Компот яблочный	200	1,6	0	29	111	КП24055
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000065
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	825	26,42	25,34	99,9	818	
Всего в день	1375	45,37	44,04	166,77	1387	

1-ая неделя /Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Плов из говядины	200	12,9	14	41	339	КП24050
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	50	2,75	0,6	16,25	117	0000065
Йогурт	100	3,3	3	6,4	71	КП24058
Всего в Завтрак	550	19,15	17,6	70,15	554	
Обед						
Суп с фасолью на овощном бульоне	250	8	7	18	335	КП24013
Макароны отварные с маслом	180	6	5,5	30	227	КП24052
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	100	7	8	18	146	КП24039
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	200	0,2	0,2	12	50	КП24056
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000065
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	26,92	26,84	107,3	958	
Всего в день	1365	46,07	44,44	177,45	1512	

1-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Картофельное пюре	200	5,5	4,2	24	167	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	100	8,7	12	24	189	КП24036
Чай витаминизированный "Витошка"	200	1	0	2	54	КП24046
Хлеб пшеничный	50	2,75	0,6	16,25	117	0000065
Всего в Завтрак	550	17,95	16,8	66,25	527	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	250	5,6	4	14	186	КП24023
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,8	5,4	27	180	КП24049
Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	100	8	10,3	15	175	КП24009
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	132	КП24054
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000065
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	26,02	25,94	106,3	873	
Всего в день	1365	43,97	42,74	172,55	1400	

2-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Макароны отварные с маслом	200	5,7	7	18	234	КП24052
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	100	7	8	18	146	КП24039
Какао с молоком	200	3,1	4	16	180	КП24044
Хлеб пшеничный	50	2,75	0,6	16,25	117	0000065
Всего в Завтрак	550	18,55	19,6	68,25	677	

Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	7,4	4,6	30	168	КП24021
Плов из говядины	180	11	14	35	398	КП24050
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000065
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП24061
Всего в Обед	815	24,72	25,14	110,6	840	
Всего в день	1365	43,27	44,74	178,85	1517	

2-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	200	7,7	7,6	35	251	КП24049
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	100	8	10	11	168	КП24042
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	50	2,75	0,6	16,25	117	0000065
Всего в Завтрак	550	18,65	18,2	68,75	563	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	250	8	4	17	125	КП24012
Картофельное пюре	180	3,9	4,2	12,3	176	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	100	7,7	10	24	210	КП24036
Компот яблочный	200	1,6	0	29	111	КП24055
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000065
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	26,92	24,34	111,6	822	
Всего в день	1365	45,57	42,54	180,35	1385	

2-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша рисовая молочная	210	8,3	10,4	34	320	КП24053
Сырники "Сюрприз"	90	6,9	6	18	110	КП24006
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,3	1	65	КП24047
Хлеб пшеничный	50	2,75	0,6	16,25	117	0000065
Всего в Завтрак	550	18,25	17,3	69,25	612	
Обед						
Свекольник со сметаной	250	5	4	13	105	КП24020
Макароны отварные с маслом	180	5	6	28	200	КП24052
Голень куриная запеченная с подливом из томатной пасты	100	10,2	10,7	15	115	КП24066
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	132	КП24054
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000065
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	26,82	26,94	106,3	752	
Всего в день	1365	45,07	44,24	175,55	1364	

2-ая неделя/Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Борщ со сметаной на курином бульоне	280	11	12	30	158	КП24065
Какао с молоком	200	3,1	4	16	180	КП24044
Хлеб пшеничный	50	2,75	0,6	16,25	117	0000065
Кекс для детского питания	32	1	1,2	9	98	КП24059
Всего в Завтрак	562	17,85	17,8	71,25	553	

Обед						
Салат из белокачанной капусты	100	1,8	2,1	7,2	52	КП24063
Суп-лапша домашняя	250	4	5,8	19	107	КП24016
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	180	11,5	10	40	450	КП24035
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000065
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	23,22	24,04	102	836	
Всего в день	1377	41,07	41,84	173,25	1389	

2-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Картофельное пюре	200	6	5	24	167	КП24051
Котлеты из говядины "Боярские" с соусом томатным	100	10	14	35	254	КП24041
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,3	1	65	КП24047
Хлеб пшеничный	50	2,75	0,6	16,25	117	0000065
Всего в Завтрак	550	19,05	19,9	76,25	603	
Обед						
Салат из моркови на растительном масле (морковь, сахар)	100	2	4,5	10	110	КП24062
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	10	5	16	162	КП24024
Плов из говядины	180	6,66	11,25	30	281	КП24050
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	132	КП24054
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000065
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	25,28	26,99	106,3	885	
Всего в день	1365	44,33	46,89	182,55	1488	
Итого:		446,46	441,65	1763,37	14303	