

Согласовано
Начальник МКУ Отдела образования
О.Н. Никитюк

Меню для учащихся СВО в образовательных организациях города и района.
Категория: (1-4 классы) сумма 150,82 в день, Декабрь 2025г.



Сотворено
Директор ООО «КПШ «Радуга»
Д.Л. Галахметова

Обед 669,8-863,6 ккал
Завтрак 446,5-616,9 ккал
Полдник 223,3-370,1 ккал

Принем пищи	Раздел	№ рецепта	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		Всего						01.12.2025
		202	208	20,00	190,00	4,30	5,80	29,80
		306	200	15,00	172,00	3,60	3,30	13,70
		4	55	15,00	144,00	2,4	4,25	22,20
		1,5	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		Итого		55,00	629,00	14,30	13,40	93,20
		Обед						
	Раздел	62	200	20	141	3,2	3,6	23
		99	60/30	45	151	8	8,02	10,6
		227	180/5	20	233	6,5	4,4	40
		310	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	50	5	113,2	3,1	0,54	19,44
		Итого		150	763,2	21,87	13,86	98,45
		Полдник						
		302	200/7	15	195	3,3	5	36
		Кондит. изд.(вафли)	50	15	195	3,3	5	36
		Итого:		40	249	3,3	5	50
		Завтрак						
	Раздел	№ рецепта	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		139	200	40,00	473,00	21,00	27,00	35,80
		300	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		Итого		55,00	621,00	4,00	4,00	72,40
		Обед						
		58	200	20	98,75	11,75	5,12	8,3
		83	60	40	134	9,72	6,84	8,3
		183	180/5	15	312	10,6	6,8	46,3
		310	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	50	5	123,00	4	0,05	27,5

		83	Котлеты рыбные	60	40	134	9,72	6,84	8,3
		183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	15	312	10,6	6,8	46,3
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		135	769,95	21,87	13,86	98,45
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		188	Взючка молочная	100	40	220	8,5	1,5	48
			Итого:		50	374	11,5	15,03	78

Присем пищи	Раздел	№ рецеп	Блюда	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	03.12.2025
Завтрак		135	Быточки рубленые из птицы	2	35,00	204	12,6	13,6	7,5
		146	Пюре картофельное	135	20,00	137	3,1	4,6	20,1
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
			Итого		70	574	8,1	4,7	75,1
Обед		42	Винегрет Овощной	60	15	33	0,8	1,4	4,3
		67	Суп картофельный с бобовыми	200	20	211,25	7,75	5,12	31,87
		96	Гуляш из куриного филе	100	65	199	13,8	14,5	3,2
		227	Макаронные изделия отварные	185	20	235,2	6,6	5,04	39,96
		302	Чай с лимоном	200/7	15	54	0	0	14
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		140	654,35	21,87	13,86	98,45
Подлник			Кондит изд.(вафли)	50	20	210	3,8	6	37,8
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
			Итого:		30	320	4,8	6,05	65,3
									04.12.2025
Присем пищи	Раздел	№ рецеп	Блюда	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		193	Каша гречневая вязкая на молоке	180/5	20,00	200	68	6,7	27,6
		302	Чай с лимоном	200/7	15	54	0	0	14
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5

		4	Кондитерское изделие	55	15,00	144,00	2,4	4,25	22,20
			Итого		55	521	74,4	11	91,3
Обед	Раздел	62	Суп картофельный с лапшой домашней	200	20	141	3,2	3,6	23
		122	Запеканка картофельная с мясом с соусом томатным	268/50	40	446	23,2	20,7	38,8
		324	Кисель плодово/ягодный	200	15	76	0	0	20
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		80	625,22	21,1	19,72	90,6
Подлник		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
			Кондит изд.(печенье)	50	15	195	3,3	5	36
			Итого:		25	220	3,4	5,03	45,1
									05.12.2025
Присем пищи	Раздел	№ реп	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Масло сливочное	10	10	66	0	7	0
		241	Сырники из творога	150/10	57	335	31,6	6,3	37,2
		304	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3	2,8	16,6
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		82	625	38,6	16,15	81,3
		67	Суп Крестьянский с крупой	200	20	138	2,8	6,6	15,3
		135	Биточки рубленые из мяса птицы	100	60/30	204	12,6	13,6	7,5
		183	Каша гречневая раскатная	180/5	15	112	10,6	6,8	46,3
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		140,00	802,20	34,1	27,64	143,54
Подлник		188	Булочка молочная	100	40	220	8,5	15	48
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
									08.12.2025
Присем пищи	Раздел	№ реп	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		208	Каша пшеница молочная жидкая	180/5	20,00	223	6,5	8,2	30
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		368	Фрукты свежие (яблоки)	200	25	190	3	1	42

		итого		85,00	564	17,5	9,7	101,2	
Обед	Раздел	Суп картофельный с лапшой домашней	200	20	141	3,2	3,6	23	
		Птица, тушенная в соусе с овощами	230	40	357	23,9	18,8	21,1	
		Чай с лимоном	200/7	15	54	0	0	14	
		Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5	
		Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44	
Подливки		Итого:		100	804,3	24,86	25,04	120,98	
		Кисель плодово/ягодный	200	15	76	0	0	20	
		Кондит изд.(варин)	50	15	210	3,8	6	37,8	
		Итого:		20	199,5	25,7	26,78	74,44	
								11.12.2025	
Прием пищи	Раздел	Бюлодо	Выход	Цена	ЭЦ	Бетки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак	№ реч	250/10	20	331	9,3	13	45,3	
		209	Каша пшеничная молочная жидкая	200	10	101	3	2,8	16,6
		304	Кофейный напиток на молоке	55	15,00	144	2,4	4,25	22,20
		4	Кондитерское изделие	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		Хлеб пшеничный							
		итого		50	445	18,7	20,1	111,60	
Обед		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	20	98,75	11,75	5,12	11,75	
	120	Плов из отварной говядины	250	40	465	18,5	20,1	50,1	
	319	Напиток из плодов шиповника	200	10	127	0,7	0,3	29	
	1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5	
	2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44	
Подливки		Итого:		80	803,5	34,17	36,14	91,59	
	188	Булочка молочная	100	35	220	8,5	15	48	
	306	Какао с молоком	200	15,00	172,00	3,60	3,30	13,70	
		Итого:		50	392	12,1	18,3	61,7	
								12.12.2025	
Прием пищи	Раздел	Бюлодо	Выход	Цена	ЭЦ	Бетки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак	№ реч	200	40,00	473,00	21,00	27,00	35,80	
		319	Плов из курицы	200	10	127	0,7	0,3	29
			Напиток из плодов шиповника						
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		итого		55,00	695,95	6,57	27,48	86,4	
		Щи из свежей капусты с картофелем	200	20	103	2	6,2	8,8	
		Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	45	124	7,2	7,4	6,9	

		146	Пюре картофельное	155	20,00	137	3,1	4,6	20,1
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		105	793,3	26,26	33,94	96,28
Подлинк		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
			Кондит изд.(печенье)	50	15	195	3,3	5	3,6
			Итого:		25	305	4,3	5,05	63,5
									15.12.2025
Присем пищи			Былодо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Раздел	№ рел	Сыр порциями	15	10	52,5	3	3	0
		1,4	Каша гречневая вязкая на молоке	180/5	20,00	200	68	6,7	27,6
		193	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		300	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		1,5	Итого:		45	400,5	17	13,05	116,5
Обед		67	Суп Крестьянский с крупой	200	20	138	2,8	6,6	15,3
		99	Котлеты рубленные из говядины	60/30	45	151	8	8,02	10,6
		227	Макаронь отварные с маслом	180/5	20	233	6,5	4,4	40
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		105	870,2	22,3	19,12	120,9
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
			Кондит изд.(печенье)	50	15	210	3,8	6	37,8
			Итого:		25	235	3,9	6,03	46,9
									16.12.2025
Присем пищи			Былодо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Раздел	№ рел	Фрикадельки из кур	100/6	45	270	15,4	19,2	8,5
		134	Макаронь отварные с маслом	180/5	20	233	6,5	4,4	40
		227	Чай с лимоном	200/7	15	54	0	0	14
		302	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		1,5	Итого:		85	680	25,9	23,65	90
Обед		69	Суп из овощей	200	20	86	1,9	3,5	10,7

		122	Запеканка картофельная с мясом с соусом томатным	268/50	40	446	23,2	20,7	38,8
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		80	880,2	30,1	24,3	104,5
Подлинник		188	Булочка молочная	100	35	220	8,5	15	48
		304	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3	2,8	16,6
			Итого:		45	321	11,5	17,8	64,6
									17,12,2025
Присем пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		101	Жаркое по-домашнему	150	40	254	15,1	15	13,5
		319	Напиток из плодов шиповника	200	10	127	0,7	0,3	29
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		55	504	19,8	15,35	70
Обед	Раздел	62	Суп картофельный с лапшой домашней	200	20	141	3,2	3,6	23
		108	Тeffели	60/30	35	172	8	10,4	10,8
		189	Каша ячневая рассыпчатая молочная	180/5	15	272	8,2	7,4	40,2
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		90	848,2	23,5	21,48	110,6
Подлинник		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
			Кондит изд.(печенье)	50	15	210	3,8	6	37,8
			Итого:		25	235	3,9	6,03	46,9
									18,12,2025
		№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Присем пищи		209	Каша пшеничная молочная жидкая	250/10	20	331	9,3	13	45,3
Завтрак		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		4	Кондитерское изделие	55	15,00	144	2,4	4,25	22,20
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		50	479	13,4	13,08	104,1
Обед		58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	20	98,75	11,75	5,12	11,75
		83	Котлеты рыбные	60	40	134	9,72	6,84	8,3

		183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	15	312	10,6	6,8	46,3
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		135	769,95	21,87	13,86	98,45
Подлинник		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
			Кондит изд.(печенье)	50	15	195	3,3	5	36
			Итого:		25	305	4,3	5,05	63,5
Прием пищи									19.12.2025
Завтрак	Раздел			Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		136	Молодо	60	40	160	7,6	10,9	7,6
		183	Котлеты рубленные из птицы	180/5	15	312	10,6	6,8	46,3
		310	Каша гречневая рассыпчатая	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Компот из смеси сухофруктов	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого:		70	705	23,2	17,8	108,9
Прием пищи									
		55	Ши из свежей капусты с картофелем	200	20	103	2	6,2	8,8
Обед		107	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	45	124	7,2	7,4	6,9
		146	Пюре картофельное	155	20,00	137	3,1	4,6	20,1
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		105	627,20	26,26	33,94	96,28
Подлинник		319	Напиток из плодов шиповника	200	10	127	0,7	0,3	29
		188	Булочка молочная	100	35	220	8,5	15	48
			Итого:		45	347	9,2	15,3	77
Прием пищи									22.12.2025
Завтрак				Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		191	Молодо	180/5	25	229	5,2	7,1	35,2
		300	Каша рисовая молочная вязкая	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Чай с сахаром	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого:		40	377	9,3	7,18	71,8
Обед		67	Суп картофельный с бобовыми	200	20	211,25	7,75	5,12	31,87
		96	Гуляш из куриного филе	100	65	199	13,8	14,5	3,2

		227	Макаронные изделия отварные	185	20	235,2	6,6	5,04	39,96
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		165	654,35	21,87	13,86	98,45
Полдник			Кондит изд.(вафли)	50	15	210	3,8	6	37,8
		324	Кисель плодово-ягодный	200	15	76	0	0	20
			Итого:		25	276	3,8	6	47,8
								23,12,2025	
Прием пищи		№ рел	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Раздел	99	Быточки рубленные из говядины	60/30	45	151	8	8,02	10,6
		227	Макаронь отварные с маслом	180/5	20	233	6,5	4,4	40
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			итого		80	532	18,6	12,5	87,2
Обед		17	Суп крестьянский с крупой	210	20	120	2,4	7	12
		101	Жаркое по-домашнему	150	40	254	15,1	15	13,5
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		105	1254,20	26,26	33,94	96,28
Полдник		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
			Кондит изд.(печенье)	50	15	195	3,3	5	36
			Итого:		25	305	4,3	5,05	63,5
								24,12,2025	
Прием пищи	Раздел	№ рел	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		143	Птица, тушеная в соусе с овощами	230	40	357	23,9	18,8	21,1
		319	Напиток из плодов шиповника	200	10	127	0,7	0,3	29
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			итого		55	607	28,6	19,15	56,5
Обед		59	Рассольник Домашний	210	20	124	2,5	5,6	14,7
		99	Котлеты рубленные из говядины	60/30	45	151	8	8,02	10,6
		227	Макаронные изделия отварные	185	20	235,2	6,6	5,04	39,96

		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		40	502,4	25,7	26,78	74,44
Подлинк		188	Булочка молочная	100	35	220	8,5	15	48
		304	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3	2,8	16,6
			Итого:		45	321	11,5	17,8	64,6
Прием пищи	Раздел	№ рсц	Былодо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		209	Каша пшеничная молочная жидкая	250/10	20	331	9,3	13	45,3
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		4	Кондитерское изделие	55	15,00	144	2,4	4,25	22,20
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		50	479	13,4	13,08	104,1
Обед	Раздел	62	Суп картофельный с лапшой домашней	200	20	141	3,2	3,6	23
		99	Котлеты рубленые из говядины	60/30	45	151	8	8,02	10,6
		227	Макароны отварные с маслом	180/5	20	233	6,5	4,4	40
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		150	763,2	21,87	13,86	98,45
Подлинк		302	Чай с лимоном	200/7	15	54	0	0	14
			Кондит изд.(вафли)	50	15	195	3,3	5	36
			Итого:		40	249	3,3	5	50
Прием пищи	Раздел	№ рсц	Былодо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		126	Голубцы ленивые	70/30	50,00	98	6	5,2	6,2
		227	Макароны отварные с маслом	180/5	20	233	6,5	4,4	40
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		85,00	564	17,5	9,7	101,2
Обед		58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	20	98,75	11,75	5,12	11,75
		83	Котлеты рыбные	60	40	134	9,72	6,84	8,3

		183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	15	312	10,6	6,8	46,3
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого						
Подлинник		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		188	Булочка молочная	100	40	220	8,5	15	48
			Итого:		50	374	11,5	15,03	78
Прием пищи									
Завтрак									
		№ рецеп	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		191	Каша рисовая молочная вязкая	180/5	25	229	5,2	7,1	35,2
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		368	Фрукты свежие (яблоки)	200	25	190	3	1	42
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		65	567	12,3	8,18	113,8
		42	Винегрет Овощной	60	15	33	0,8	1,4	4,3
Обед		67	Суп картофельный с бобовыми	200	20	211,25	7,75	5,12	31,87
		96	Гуляш из куринного филе	100	65	199	13,8	14,5	3,2
		227	Макаронные изделия отварные	185	20	235,2	6,6	5,04	39,96
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		140	654,35	21,87	13,86	98,45
Подлинник			Кондит изд.(вафли)	50	20	210	3,8	6	37,8
		302	Чай с лимоном	200/7	15	54	0	0	14
			Итого:		30	320	4,8	6,05	65,3
Прием пищи									
Завтрак									
		№ рецеп	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		99	Котлеты рубленые из говядины	60/30	45	151	8	8,02	10,6
		227	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	20	233	6,5	4,4	40
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		80	532	18,6	12,5	87,2

Обед	57	Щи по-уральски с крупой	210	20	78	1,8	4,3	6,7
	215	Каша гречневая с мясом	200	40	321	10,6	11,6	40,5
	300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
	1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
	2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
		Итого:		80	662,2	30,9	33,54	98
Подлиник		Кондит изд.(вафли)	50	15	210	3,8	6	37,8
	310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		Итого:		25	320	4,8	6,05	65,3

Итого: Зав: 533,6; Об:769,95; Подлиник:312 ккал