

"Согласовано"
Директор МОБУ Бабаевская СОШ
Гараева Д.В.

"Утверждаю"
Директор ООО ПТФ "Меркурий"
Низамутдинов Д.А.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (4-х недельное) ДЛЯ
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ КАЛТАСИНСКОГО РАЙОНА НА
2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Сезон: осень-зима
Категория: ОВЗ + СВО старшие классы

День 1

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Биточки говяжьи с соусом	100	8	8,2	10,6	151	2ДУ0189
Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,23	4,89	44,44	259	0000074
Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,5		17,5	89	0000068
Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	--00001
Всего в Завтрак	550	17,83	13,09	81,64	534	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	6,7	10,1	110	1000065
Тефтели куриные с соусом	100	7,62	11,9	10,19	181	1000022
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	351	0000075
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60	0000072
Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,19	71	0000007
Всего в Обед	810	25,41	25,98	119,98	826	
Всего в день	1 360	43,24	39,08	201,62	1 360	

День 2

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	94	ДУ0223
Плов из курицы	200	18,2	23,2	32,2	417	ДУ0190
Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,5		17,5	89	0000068
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113	0000025
Всего в Завтрак	550	23,36	27,7	87,89	713	
Обед						
Салат из свежих помидор,огурцов и лука с растительным маслом	100	0,75	4,5	2,93	55	0000044
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,3	4,4	30,8	204	ДУ0138
Рагу овощное с мясом птицы	200	18,98	20,04	18,51	330	1000042
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60	0000072
Чай с лимоном	200	0,2		9,3	38	0000038
Всего в Обед	830	31,13	28,94	84,04	740	
Всего в день	1 380	54,49	56,64	171,93	1 453	

День 3

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг.	№ рецеп-
--------------------------------	-----------	----------------------	--	--	--------	----------

		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	туры
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Молочная "Дружба"	200	6,16	8,43	32,54	233	0000006
Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,5		17,5	89	0000068
Чай с молоком	200	0,08	0,01	16,07	65	0000039
Яблоко	100			10	47	0000071
Всего в Завтрак	550	8,74	8,44	76,11	434	
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,5	4,5	20,2	165	ДУ0163
Гуляш из отварной говядины	100	12,61	14,89	3,44	209	0000093
Каша перловая рассыпчатая	200	5,84	5,08	40,22	234	0000083
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60	0000072
Кисель плодово-ягодный	200	0,2		3,9	16	0000028
Всего в Обед	810	28,05	24,47	90,26	737	
Всего в день	1 360	36,79	32,91	166,37	1 171	

День 4

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	8,9	4,4	4,7	94	ДУ-0161
Картофельное пюре	200	4,3	5,9	23,8	187	0000005
Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,5		17,5	89	0000068
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	0000004
Всего в Завтрак	550	19	13,4	59,6	465	
Обед						
Салат "Пестрый"	100	1	4,5	10,8	88	0000012
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,9	6,66	10,81	112	0000063
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Курица в сырном соусе	200	21	11,71	31,06	314	ДУ0227
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60	0000072
Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	94	ДУ0154
Всего в Обед	810	28	23,07	97,97	721	
Всего в день	1 360	47	36,47	157,57	1 186	

День 5

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,3	4,4	30,8	204	ДУ0138
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60	0000072
Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	--00001
Турбинка песочная с повидлом	75	4,28	9,23	41,78	265	пром
Всего в Завтрак	575	14,08	13,63	93,68	564	
Обед						
Салат из свежих огурцов	100	0,83	4,5	3	58	ДУ0172
Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,3	5,5	12,7	115	0000087
Говядина тушеная с картофелем	200	17	20,44	19,46	333	ДУ0197
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60	0000072
Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,19	71	0000007
Всего в Обед	810	24,18	30,58	74,85	691	
Всего в день	1 385	38,26	44,21	168,53	1 255	

День 6

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг.	№ рецеп-
--------------------------------	-----------	----------------------	--	--	--------	----------

		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	туры
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Шашлык из мяса птицы	100	12,11	10,06	2,39	138	ДУ0193
Лапша гречневая рассыпчатая	200	10	7,01	47,52	293	0000075
Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,5		17,5	89	0000068
Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	-00001
Всего в Завтрак	550	24,71	17,07	76,51	555	
Обед						
Салат из моркови и яблок	100	1,8	6,8	16,8	134	0000034
Рагу овощное с мясом птицы	200	18,98	20,04	18,51	330	-42
Суп-лапша домашняя	250	2,6	2,1	11,6	79	0000064
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60	0000072
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113	0000025
Всего в Обед	810	27,84	28,94	97,3	769	
Всего в день	1 360	52,55	46,01	173,81	1 325	

День 7

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Говядина тушеная с картофелем	200	17	20,44	19,46	333	ДУ0197
Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,5		17,5	89	0000068
Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	94	ДУ0154
Яблоко	100			10	47	0000071
Всего в Завтрак	550	19,7	20,64	69,76	563	
Обед						
Щи по-уральски (с крупой)	250	1,8	4,3	6,7	78	ДУ0135
Котлеты рыбные с соусом	100	8,7	8,4	11,2	157	ЗДУ0189
Картофельное пюре	200	4,3	5,9	23,8	187	0000005
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60	0000072
Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,19	71	0000007
Всего в Обед	810	18,85	18,74	81,39	606	
Всего в день	1 360	38,55	39,38	151,15	1 169	

День 8

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Курица в сырном соусе	200	21	11,71	31,06	314	ДУ0227
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	0000004
Сок фруктовый 0,2л	200	1	0,4	32,6	140	пром
Всего в Завтрак	630	26,8	15,21	87,76	602	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	94	ДУ0223
Рассольник домашний	250	2,5	6,2	14,6	130	0000062
Азу с мясом говядины и картофелем	200	16	18,67	20,67	334	ДУ0143
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60	0000072
Кисель витаминизированный Плодово-ягодный	200			21,7	85	0000077
Всего в Обед	810	24,5	29,37	89,77	756	
Всего в день	1 440	51,3	44,58	177,53	1 358	

День 9

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг.	№ рецеп-
--------------------------------	-----------	----------------------	--	--	--------	----------

		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	туры
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Котлеты куриные с соусом	100	12,2	11,8	6,7	184	1ДУ0189
Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,23	4,89	44,44	259	0000074
Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,5		17,5	89	0000068
Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	0000009
Всего в Завтрак	550	24,83	19,49	83,54	626	
Обед						
Салат картофельный с огурцами солеными	100	1,5	5,17	10	97	ДУ0203
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	171	ДУ0142
Каша рисовая с филе курицы и овощами	200	11,6	24,73	31,73	403	ДУ0177
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60	0000072
Чай с лимоном	200	0,2		9,3	38	0000038
Всего в Обед	810	23,42	38,11	91,92	822	
Всего в день	1 360	48,25	57,6	175,46	1 448	

День 10

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная молочная жидкая	200	6,33	8,9	25,49	207	0000023
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	--00001
Йогурт питьевой	100	4	1,45	5,8	55	ДУ0166
Печенье	25	1,85	2,75	17,68	103	0000050
Всего в Завтрак	555	13,78	13,1	68,57	453	
Обед						
Суп Свекольник	250	2,5	4,5	15	115	0000091
Тефтели куриные с соусом	100	7,62	11,9	10,19	181	1000022
Каша гречневая рассыпчатая	200	10	7,01	47,52	293	0000075
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60	0000072
Чай с молоком	200	0,08	0,01	16,07	65	0000039
Всего в Обед	810	24,1	23,42	111,28	767	
Всего в день	1 365	37,88	36,52	179,85	1 220	

День 11

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Котлеты куриные с соусом	100	12,2	11,8	6,7	184	1ДУ0189
Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,23	4,89	44,44	259	0000074
Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,5		17,5	89	0000068
Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	--00001
Всего в Завтрак	550	22,03	16,69	77,74	567	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	6,7	10,1	110	1000065
Биточки говяжьи с соусом	100	8	8,2	10,6	151	2ДУ0189
Каша гречневая рассыпчатая	200	10	7,01	47,52	293	0000075
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60	0000072
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	0000004
Всего в Обед	810	27,3	25,01	104,32	762	
Всего в день	1 360	49,33	41,71	182,06	1 329	

День 12

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшенная молочная жидкая	200	7,24	8,22	35,24	246	0000040
Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,5		17,5	89	0000068
Чай с молоком	200	0,08	0,01	16,07	65	0000039
Яблоко	100			10	47	0000071
Всего в Завтрак	550	9,82	8,23	78,81	447	
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,5	4,5	20,2	165	ДУ0163
Ленивые голубцы из полуфабриката с маслом	100/10	8,9	14,6	7,2	199	ДУ0192
Картофельное пюре	200	4,3	5,9	23,8	187	0000005
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60	0000072
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113	0000025
Всего в Обед	820	23,16	25	101,59	777	
Всего в день	1 370	32,98	33,23	180,4	1 224	

День 13

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	5,03	11,3	32,38	150	0000011
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	4		20	100	0000072
Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	111	ДУ0195
Булочка "Домашняя"	60	5	10	38	256	пром
Всего в Завтрак	560	14,51	21,55	117,19	617	
Обед						
Салат витаминный	100	1,5	4,5	10,83	93	ДУ0171
Суп картофельный с бобовыми и гречкой	250/20	7,3	4,4	30,8	204	ДУ0138
Рагу овощное с мясом птицы	200	18,98	20,04	18,51	330	1000042
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60	0000072
Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,19	71	0000007
Всего в Обед	830	31,83	29,08	99,83	812	
Всего в день	1 390	46,34	50,63	217,02	1 429	

День 14

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из капусты белокочанной с огурцом	100	1,33	7,22	3,42	83	ДУ0204
Плов из отварной говядины	200	14,8	16	40,1	372	0000058
Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,5		17,5	89	0000068
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	0000004
Всего в Завтрак	550	21,93	26,32	74,62	639	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,9	6,66	10,81	112	0000063
Котлеты куриные с соусом	100	12,2	11,8	6,7	184	1ДУ0189
Каша перловая рассыпчатая	200	5,84	5,08	40,21	233	0000083
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60	0000072
Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	94	ДУ0154
Всего в Обед	810	24,04	23,74	103,02	736	
Всего в день	1 360	45,97	50,06	177,64	1 376	

День 15

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Фрикассе из курицы	100	17,3	4,02	4,18	122	ДУ0228
Картофельное пюре	200	4,3	5,9	23,8	187	0000005
Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,5		17,5	89	0000068
Кисель витаминизированный Плодово-ягодный	200			21,7	85	0000077
Всего в Завтрак	550	24,1	9,92	67,18	483	
Обед						
Салат "Пестрый"	100	1	4,5	10,8	88	0000012
Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,3	5,5	12,7	115	0000087
Говядина тушеная с картофелем	200	17	20,44	19,46	333	ДУ0197
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60	0000072
Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	--00001
Всего в Обед	810	24,3	30,44	74,56	684	
Всего в день	1 360	48,4	40,36	141,74	1 167	

День 16

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Тефтели куриные с соусом	100	7,62	11,9	10,19	181	1000022
Каша гречневая рассыпчатая	200	10	7,01	47,52	293	0000075
Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,5		17,5	89	0000068
Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	--00001
Всего в Завтрак	550	20,22	18,91	84,31	598	
Обед						
Суп-лапша домашняя	250	2,6	2,1	11,6	79	0000064
Котлеты куриные с соусом	100	12,2	11,8	6,7	184	1ДУ0189
Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,23	4,89	44,44	259	0000074
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60	0000072
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113	0000025
Всего в Обед	810	26,49	18,79	113,13	748	
Всего в день	1 360	46,71	37,71	197,44	1 346	

День 17

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Голень куриная запеченная в соусе томатном	100	12,78	5	10,16	183	ДУ0141
Картофельное пюре	200	4,3	5,9	23,8	187	0000005
Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,5		17,5	89	0000068
Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	94	ДУ0154
Всего в Завтрак	550	19,78	11,1	74,26	553	
Обед						
Щи по-уральски (с крупой)	250	1,8	4,3	6,7	78	ДУ0135
Гуляш из мяса птицы	100	12,11	10,06	2,39	138	ДУ0193
Каша рисовая рассыпчатая	200	4,76	5,08	48,65	268	ДУ0126
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60	0000072
Чай с молоком	200	0,08	0,01	16,07	65	0000039
Всего в Обед	810	22,65	19,45	96,31	662	
Всего в день	1 360	42,43	30,55	170,57	1 215	

День 18

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,24	8,22	35,24	246	0000040
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Сырники из творога со сгущенным молоком	100/20	21,07	4,2	24,8	223	0000046
Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,19	71	0000007
Всего в Завтрак	550	29,96	12,56	87,73	593	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	94	ДУ0223
Рассольник домашний	250	2,5	6,2	14,6	130	0000062
Говядина тушеная с картофелем	200	17	20,44	19,46	333	ДУ0197
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60	0000072
Кисель плодово-ягодный	200	0,2		3,9	16	0000028
Всего в Обед	810	25,7	31,14	70,76	686	
Всего в день	1 360	55,66	43,7	158,49	1 279	

День 19

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Рагу овощное с мясом птицы	200	18,98	20,04	18,51	330	1000042
Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,5		17,5	89	0000068
Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	-000001
Мандарины	100	0,81	0,31	11,54	53	пром
Всего в Завтрак	550	22,39	20,35	56,65	507	
Обед						
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	171	ДУ0142
Биточки говяжьи с соусом	100	8	8,2	10,6	151	2ДУ0189
Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,23	4,89	44,44	259	0000074
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60	0000072
Чай с лимоном	200	0,2		9,3	38	0000038
Всего в Обед	810	25,55	21,3	105,23	732	
Всего в день	1 360	47,94	41,65	161,88	1 239	

День 20

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Азу с мясом говядины и картофелем	200	16	18,67	20,67	334	ДУ0143
Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,5		17,5	89	0000068
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	0000004
Учпочмак с картофелем	100	5	19	32	209	пром
Всего в Завтрак	550	26,8	40,77	83,77	727	
Обед						
Суп Свекольник	250	2,5	4,5	15	115	0000091
Тефтели говяжьи с соусом	100	7,62	11,9	10,19	181	1000022
Картофельное пюре	200	4,3	5,9	23,8	187	0000005
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60	0000072
Чай с молоком	200	0,08	0,01	16,07	65	0000039
Всего в Обед	810	18,4	22,31	87,56	661	
Всего в день	1 360	45,2	63,08	171,33	1 388	
Итого		909,26	866,08	3 482,4	25 936	