

"Согласовано"
Директор МОБУ Бабаевская СОШ
Гарасва 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 начальные 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	150	5,42	3,67	33,33	194	0000074
Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,5		17,5	89	0000068
Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	-00001
Всего в Завтрак	500	16,02	11,87	70,53	469	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,95	4,88	7,8	84	1000065
Тефтели куриные с соусом	100	7,62	11,9	10,19	181	1000022
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,26	35,64	220	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	710	21,12	22,18	93,32	669	
Всего в день	1 210	37,14	34,05	163,85	1 138	

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	60	1,26	2,7	6,18	56	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	510	22,52	25,9	83,77	675	
Обед						
Салат из свежих помидор,огурцов и лука с растительным маслом	60	0,45	2,7	1,76	33	0000044
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/20	5,95	3,59	25,1	166	Ду0138a
Рагу овощное с мясом птицы	180	17,08	18,04	16,66	297	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	720	27,58	24,33	75,32	647	
Всего в день	1 230	50,1	50,23	159,09	1 322	

День 3

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 молочная "Дружба"	150	4,62	6,32	24,41	175	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	500	7,2	6,33	67,98	376	
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,4	3,6	16,16	132	ДУ0163
Гуляш из отварной говядины	100	12,61	14,89	3,44	209	0000093
Каша перловая рассыпчатая	150	4,38	3,81	30,16	175	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	710	25,49	22,3	76,16	645	
Всего в день	1 210	32,69	28,63	144,14	1 021	

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	150	3,23	4,43	17,85	140	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	500	17,93	11,93	53,65	418	
Обед						
Салат "Пестрый"	60	0,6	2,7	6,48	53	0000012
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,52	5,33	8,65	90	0000063
Курица в сырном соусе	180	18,9	10,54	27,95	283	ДУ0227
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	700	25,12	18,77	88,38	633	
Всего в день	1 200	43,05	30,7	142,03	1 051	

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	200/20	5,95	3,59	25,1	166	ДУ0138а
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	525	12,73	12,82	87,98	526	
Обед						
Салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	35	ДУ0172
Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,84	4,4	10,16	92	0000087
Говядина тушеная с картофелем	180	15,3	18,4	17,51	300	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	700	21,69	25,64	69,16	611	
Всего в день	1 225	34,42	38,46	157,14	1 137	

День 6

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

1	2	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	8
Завтрак		4	5	6	7	
Гуляш из мяса птицы	100	12,11	10,06	2,39	138	ДУ0193
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,26	35,64	220	0000075
Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,5		17,5	89	0000068
Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	--00001
Всего в Завтрак	500	22,21	15,32	64,63	482	
Обед						
Салат из моркови и яблок	60	1,08	4,08	10,08	80	0000034
Суп-лапша домашняя	200	2,08	1,68	9,28	63	0000064
Рагу овощное с мясом птицы	180	17,08	18,04	16,66	297	-42
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	700	24,7	23,8	86,41	666	
Всего в день	1 200	46,91	39,12	151,04	1 148	

День 7						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
1	2	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	8
Завтрак		4	5	6	7	
Говядина тушеная с картофелем	150	12,75	15,33	14,59	250	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	500	15,45	15,53	64,89	480	
Обед						
Щи по-уральски (с крупой)	200	1,44	3,44	5,36	62	ДУ0135
Котлеты рыбные с соусом	100	8,7	8,4	11,2	157	ЗДУ0189
Картофельное пюре	150	3,23	4,43	17,85	140	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	710	17,42	16,41	74,1	543	
Всего в день	1 210	32,87	31,94	138,99	1 023	

День 8						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
1	2	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	8
Завтрак		4	5	6	7	
Курица в сырном соусе	150	15,75	8,78	23,3	236	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	580	21,55	12,28	80	524	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	60	1,26	2,7	6,18	56	ДУ0223
Рассольник домашний	200	2	4,96	11,68	104	0000062
Азу с мясом говядины и картофелем	180	14,4	16,8	24	301	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	700	21,56	24,46	86,06	660	
Всего в день	1 280	43,11	36,74	166,06	1 184	

День 9						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
1	2	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	8

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	150	5,42	3,67	33,33	194	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	500	23,02	18,27	72,43	561	
Обед						
Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,9	3,1	6	58	ДУ0203
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	4,98	6,57	14,71	137	ДУ0142
Каша рисовая с филе курицы и овощами	180	10,44	22,26	28,56	363	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	700	20,42	31,93	81,07	709	
Всего в день	1 200	43,44	50,2	153,5	1 270	

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	150	4,75	6,68	19,12	155	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	505	12,2	10,88	62,2	401	
Обед						
Суп Свекольник	200	2	3,6	12	92	0000091
Тефтели куриные с соусом	100	7,62	11,9	10,19	181	1000022
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,26	35,64	220	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	710	21,1	20,77	96,4	671	
Всего в день	1 215	33,3	31,64	158,6	1 072	

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	150	5,42	3,67	33,33	194	0000074
Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,5		17,5	89	0000068
Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	--00001
Всего в Завтрак	500	20,22	15,47	66,63	502	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,95	4,88	7,8	84	1000065
Биточки говяжьи с соусом	100	8	8,2	10,6	151	2ДУ0189
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,26	35,64	220	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	710	24,65	21,44	90,14	663	
Всего в день	1 210	44,87	36,91	156,77	1 165	

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 пшеничная молочная жидкая	150	5,43	6,17	26,43	185	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	500	8,01	6,18	70	386	
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,4	3,6	16,16	132	ДУ0163
Ленивые голубцы из полуфабриката с маслом	100/10	8,9	14,6	7,2	199	ДУ0192
Картофельное пюре	150	3,23	4,43	17,85	140	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	720	20,99	22,63	91,6	697	
Всего в день	1 220	29	28,8	161,6	1 083	

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	200	4,02	9,04	25,9	120	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	510	13,5	19,29	110,71	587	
Обед						
Салат витаминный	60	0,9	2,7	6,5	56	ДУ0171
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/20	5,95	3,59	25,1	166	ДУ0138а
Рагу овощное с мясом птицы	180	17,08	18,04	16,66	297	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	720	27,98	24,47	87,95	703	
Всего в день	1 230	41,48	43,76	198,66	1 290	

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 белокачанной с огурцом	60	0,8	4,33	2,05	50	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	510	21,4	23,43	73,25	606	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,52	5,33	8,65	90	0000063
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Котлеты куриные с соусом	100	12,2	11,8	6,7	184	1ДУ0189
Каша перловая рассыпчатая	150	4,38	3,81	30,16	175	0000083
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	710	22,2	21,14	90,81	656	
Всего в день	1 220	43,6	44,57	164,06	1 262	

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						
Пюре из курицы	100	17,3	4,02	4,18	122	ДУ0228
Картофельное пюре	150	3,23	4,43	17,85	140	0000005
Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,5		17,5	89	0000068
Кисель витаминизированный Плодово-ягодный	200			21,7	85	0000077
Всего в Завтрак	500	23,03	8,45	61,23	436	
Обед						
Салат "Пестрый"	60	0,6	2,7	6,48	53	0000012
Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,84	4,4	10,16	92	0000087
Говядина тушеная с картофелем	180	15,3	18,4	17,51	300	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	700	21,74	25,5	65,75	593	
Всего в день	1 200	44,77	33,95	126,98	1 029	

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	150	7,5	5,26	35,64	220	0000075
Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,5		17,5	89	0000068
Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	--00001
Всего в Завтрак	500	17,72	17,16	72,43	525	
Обед						
Суп-лапша домашняя	200	2,08	1,68	9,28	63	0000064
Котлеты куриные с соусом	100	12,2	11,8	6,7	184	1ДУ0189
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,42	3,67	33,33	194	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	710	24,16	17,15	99,7	667	
Всего в день	1 210	41,88	34,31	172,13	1 192	

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	150	3,23	4,43	17,85	140	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	500	18,71	9,63	68,31	506	
Обед						
Щи по-уральски (с крупой)	200	1,44	3,44	5,36	62	ДУ0135
Гуляш из мяса птицы	100	12,11	10,06	2,39	138	ДУ0193
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,57	3,81	36,49	201	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	710	21,1	17,32	82,81	579	
Всего в день	1 210	39,81	26,95	151,12	1 085	

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						

Пшеничная молочная жидкая	150	5,43	6,17	26,43	185	0000040
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Вареники 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	500	28,15	10,51	78,92	532	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	60	1,26	2,7	6,18	56	ДУ0223
Рассольник домашний	200	2	4,96	11,68	104	0000062
Говядина тушеная с картофелем	180	15,3	18,4	17,51	300	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	700	22,66	26,06	61,77	590	
Всего в день	1 200	50,81	36,56	140,69	1 121	

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	150	14,24	15,03	13,88	248	1000042
Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,5		17,5	89	0000068
Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	--00001
Мандарины	100	0,81	0,31	11,54	53	пром
Всего в Завтрак	500	17,64	15,34	52,02	425	
Обед						
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	4,98	6,57	14,71	137	ДУ0142
Биточки говяжьи с соусом	100	8	8,2	10,6	151	2ДУ0189
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,42	3,67	33,33	194	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	710	22,5	18,44	90,44	633	
Всего в день	1 210	40,15	33,78	142,46	1 058	

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	150	12	14	20	251	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	500	22,8	36,1	83,1	644	
Обед						
Суп Свекольник	200	2	3,6	12	92	0000091
Тефтели говяжьи с соусом	100	7,62	11,9	10,19	181	1000022
Картофельное пюре	150	3,23	4,43	17,85	140	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	710	16,83	19,94	78,61	591	
Всего в день	1 210	39,63	56,04	161,71	1 235	
Итого		813,03	747,33	3 110,62	22 887	