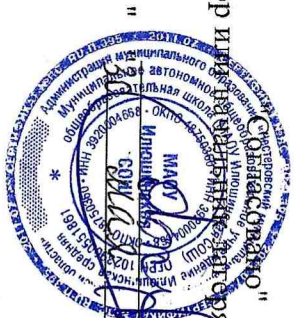


Директор и главный врач МАОУ СОШ



2025 г.

Меню основного организованного питания на 14 дней
для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей
в период летних школьных каникул 2025 г.

2 приема пищи

Генеральный директор ООО "ЛАНЧ"
В.В. Лещенок
2025 г.

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Белки,	Жиры,	Гливоды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222	
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/20/5/10	117	35	3,93	6,345	10,47	114,705	0,086	0,140	0,042	0,118	200,025	120,026	19,200	0,720	
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528	
4	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
Итого:			515	14,26	17,186	66,571	477,996	0,259	37,415	0,101	1,343	466,479	407,271	103,044	3,720	

Обед

1	Салат из свежей капусты с помидорами 1/60	1171	60	0,859	3,675	3,781	51,637	0,023	21,780	0,002	1,693	24,516	19,224	10,044	0,380	
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193	
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156	
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160	
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
Итого:			720	22,076	30,572	118,423	837,145	0,730	37,593	0,242	7,350	139,477	347,831	134,688	5,542	
Всего:				36,336	47,758	184,994	1315,141	0,989	75,008	0,343	8,693	605,956	755,102	237,732	9,262	

02 день

Завтрак

1	Омлет с курицей и сыром 1/180	6897	180	23,277	23,083	1,999	308,848	0,086	0,927	0,268	3,506	272,402	349,339	46,687	2,685	
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/20/5/10	117	35	3,93	6,345	10,47	114,705	0,086	0,140	0,042	0,118	200,025	120,026	19,200	0,720	
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539	
4	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
Итого:			515	27,977	29,559	36,46	523,774	0,244	35,987	0,269	3,763	309,967	371,328	74,651	5,554	

Обед

1	Огурец свежий в нарезке 1/60	0278	60	0,480	0,066	1,800	9,714	0,016	1,680	0,006	0,018	9,600	14,400	7,800	0,168
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	6,778	23,353	187,367	0,249	9,242	0,166	2,060	43,192	86,773	38,723	2,375
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766	90	10,432	9,395	20,311	207,525	0,109	0,853	0,030	2,545	28,567	115,527	26,612	1,012
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090		15,278	61,470	0,007	1,800		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	25,044	21,543	104,482	711,987	0,664	40,628	0,227	5,361	146,304	358,470	130,339	6,817
Всего:				53,021	51,102	140,942	1235,761	0,908	76,615	0,496	9,124	456,271	729,798	204,991	12,372
03 день															

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539	23,320	1,090
3	Мясо вареное шт 1/50	11	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0,028		0,100	0,800	22,000	76,800	4,800	1,000
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			505	20,574	21,975	91,839	647,429	0,597	26,949	0,069	5,029	78,721	180,435	57,133	4,005

Обед

1	Салат из молодой капусты с маслом 1/60	401	60	1,026	3,653	4,176	53,689	0,017	25,650		1,641	29,577	18,120	9,252	0,360
2	Пи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,180	10,935	113,374	56,457	1,004
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	30,24	28,225	91,81	742,228	0,508	32,142	0,193	9,405	121,646	388,911	222,020	10,450
Всего:				50,814	50,2	183,649	1389,657	1,105	59,091	0,262	14,434	200,367	569,346	279,153	14,455
04 день															

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая с яблоком 1/200	1252	200	13,782	21,974	68,562	527,142	0,127	5,200	0,060	8,290	94,448	167,670	23,752	2,361
2	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			500	14,672	22,094	93,940	633,296	0,162	40,240	0,060	8,490	130,500	187,972	38,428	3,987

Обед

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	404	60	0,649	3,664	3,651	50,178	0,031	4,273	0,722	1,763	16,035	26,076	17,082	0,361
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	4,058	6,983	12,007	127,108	0,061	10,454	0,172	1,998	39,914	47,194	22,648	1,223
3	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,014	0,540		0,743	30,510	20,525	16,425	0,475

5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
<i>Итого:</i>			700	25,283	27,951	104,098	769,086	0,513	18,603	1,214	9,371	141,697	424,537	198,035	6,566
Всего:				39,955	50,045	198,038	1402,382	0,675	58,843	1,274	17,861	272,197	612,508	236,463	10,552
05 день															

Завтрак

1	Помидор свежий в нарезке 1/60	0915	60	0,360	0,120	2,520	12,600	0,036	15,000	0,006	0,240	8,400	15,600	12,000	0,360
2	Макароньы отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
<i>Итого:</i>			500	16,521	11,027	93,527	539,436	0,341	15,200	0,074	2,118	244,128	212,589	57,128	3,669

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим отурупом 1/60	1752	60	0,844	2,454	3,400	39,062	0,016	18,510	0,002	1,101	24,372	16,584	8,559	0,304
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441	200	4,246	6,471	14,285	132,364	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<i>Итого:</i>			720	22,631	26,132	96,073	709,997	0,532	61,014	0,236	6,437	116,873	300,804	140,797	8,066
Всего:				39,152	37,159	189,599	1 249,433	0,874	76,214	0,310	8,556	361,001	513,393	197,926	11,735
06 день															

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			510	12,623	13,515	111,805	619,350	0,242	36,811	0,054	0,506	240,837	311,060	91,830	3,245

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Тефтели мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<i>Итого:</i>			720	24,884	29,577	111,259	810,764	0,775	18,973	1,393	9,752	117,462	371,485	191,659	7,758
Всего:				37,507	43,092	223,064	1 430,113	1,017	55,784	1,447	10,258	358,299	682,545	283,489	11,003

07 день

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая с яблоком 1/200	1252	200	13,782	21,974	68,562	527,142	0,127	5,200	0,060	8,290	94,448	167,670	23,752	2,361
2	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			500	14,672	22,094	93,940	633,296	0,162	40,240	0,060	8,490	130,500	187,972	38,428	3,987

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114	60	0,469	3,663	1,756	41,868	0,017	1,621	0,006	1,602	11,852	14,338	7,775	0,212
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	6,778	23,353	187,367	0,249	9,242	0,166	2,060	43,192	86,773	38,723	2,375
3	Тефтели рыбная с овощами 1/90	1129	90	9,958	6,905	18,065	174,237	0,091	2,188	0,213	2,365	26,310	136,879	37,731	0,904
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090		15,278	61,470	0,007	1,800		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	24,558	22,650	102,192	710,852	0,646	41,904	0,410	6,765	146,300	379,759	141,433	6,754
Всего:				39,230	44,744	196,132	1 344,148	0,809	82,144	0,470	15,255	276,800	567,731	179,861	10,740

08 день

Завтрак

1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/20/5/10	117	35	3,93	6,345	10,47	114,705	0,086	0,140	0,042	0,118	200,025	120,026	19,200	0,720
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
4	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			515	14,26	17,186	66,571	477,996	0,259	37,415	0,101	1,343	466,479	407,271	103,044	3,720

Обед

1	Салат Витаминный с морковью 1/60	405	60	0,657	3,641	4,809	54,637	0,026	4,050	0,660	1,752	16,383	24,855	16,326	0,673
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	22,361	30,674	115,171	826,200	0,798	16,903	0,907	7,708	124,779	390,673	146,918	8,216
Всего:				36,621	47,86	181,742	1304,196	1,057	54,318	1,008	9,051	591,258	797,944	249,962	11,935

09 день

Завтрак

1	Омлет с курицей и сыром 1/180	6897	180	23,277	23,083	1,999	308,848	0,086	0,927	0,268	3,506	272,402	349,339	46,687	2,685
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/20/5/10	117	35	3,93	6,345	10,47	114,705	0,086	0,140	0,042	0,118	200,025	120,026	19,200	0,720
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

Итого:	515	29,671	31,04	40,948	561,829	0,207	36,633	0,281	3,788	369,394	415,798	83,123	5,477
---------------	------------	---------------	--------------	---------------	----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	----------------	----------------	---------------	--------------

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,685	2,059	43,021	0,025	7,740	0,006	1,703	10,872	14,826	9,552	0,267
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	4,058	6,983	12,007	127,108	0,061	10,454	0,172	1,998	39,914	47,194	22,648	1,223
3	Азу с курицей 1/200	7741	200	18,423	18,046	28,625	350,612	0,247	32,651	0,010	3,965	41,996	211,015	95,170	2,811
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,014	0,540		0,743	30,510	20,525	16,425	0,475
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			700	26,559	29,314	89,155	726,685	0,53	51,385	0,188	9,156	133,230	351,799	173,195	7,205
Всего:				56,23	60,354	130,103	1288,514	0,737	88,018	0,469	12,945	502,623	767,597	256,318	12,682

10 день

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,810	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539	23,320	1,090
3	Яйцо вареное шт 1/50	11	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0,028		0,100	0,800	22,000	76,800	4,800	1,000
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			505	20,49	22,421	63,84	539,107	0,285	26,949	0,069	7,138	81,435	279,599	152,647	6,470

Обед

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	404	60	0,649	3,664	3,651	50,178	0,031	4,273	0,722	1,763	16,035	26,076	17,082	0,361
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Макроронник с курицей 1/200	1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339	0,147	3,001	0,160	6,268	35,223	159,776	64,266	1,996
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			700	27,952	31,801	102,955	809,835	0,451	32,148	1,054	10,792	120,010	296,725	137,656	8,226
Всего:				48,442	54,222	166,795	1348,942	0,736	59,097	1,123	17,929	201,444	576,324	290,303	14,696

11 день

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
4	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			510	14,160	14,621	112,501	638,231	0,243	37,275	0,059	0,505	283,654	354,445	103,944	3,670

Обед

1	Огурец свежий в нарезке 1/60	0278	60	0,480	0,066	1,800	9,714	0,016	1,680	0,006	0,018	9,600	14,400	7,800	0,168
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	6,778	23,353	187,367	0,249	9,242	0,166	2,060	43,192	86,773	38,723	2,375
3	Копченая рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766	90	10,432	9,395	20,311	207,525	0,109	0,853	0,030	2,545	28,567	115,527	26,612	1,012

Завтрак

1	Каша манная молочная с маслом 1/200	1727	200	6,039	7,651	34,539	231,166	0,091	2,810	1,203	6,370	244,820	297,901	40,400	2,485
2	Джем вареное шт 1/50	11	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0,028		0,100	0,800	22,000	76,800	4,800	1,000
3	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539	23,320	1,090
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			505	19,719	22,397	65,6	542,842	0,249	3,01	1,221	7,311	69,627	293,609	165,415	6,532

Обед

1	Салат из молодой капусты с маслом 1/60	401	60	1,026	3,653	4,176	53,689	0,017	25,650		1,641	29,577	18,120	9,252	0,360
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	4,058	6,983	12,007	127,108	0,061	10,454	0,172	1,998	39,914	47,194	22,648	1,223
3	Макароны с курицей 1/200	1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339	0,147	3,001	0,160	6,268	35,223	159,776	64,266	1,996
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,014	0,540		0,743	30,510	20,525	16,425	0,475
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			700	28,361	31,821	102,31	809,08	0,422	39,645	0,332	11,396	145,162	303,854	141,991	6,484
Всего:				48,08	54,218	167,91	1351,922	0,671	43,824	1,553	18,707	214,788	597,463	307,406	13,015