



Директор МКОУ «ТСШ»
Канкаева Б.М.
02.02.2022 год.

**Примерное десятидневное меню для организации питания
МКОУ «Татальска СОШ» 1-4 класс (100 рублей на 1 ребенка в день).**

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | | | | Витаминный состав |
|----------------|------------------------------------|---------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-----------|---------------|-------------------|
| | | | Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | В1 | C | A | |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 301 | Вермишель молочная с маслом | 200 | 5,06 | 19,56 | 39,23 | 204,47 | 118 | 16 | 0 | 0,4 | 0,04 | 0,06 | 0 | |
| 91 | Бутерброд с маслом, сыром | 15/5/15 | 4,99 | 8,48 | 7,75 | 127,7 | 108,88 | 9,45 | 99,20 | 0,33 | 0,02 | 0,11 | 64,0 | |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 16,40 | 85,6 | 33,00 | 10,50 | 67,50 | 0,40 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | |
| | Йогурт | 100 | 2,8 | 2,5 | 13,18 | 89 | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Салат из огурцов со св капусты | 50/50 | 1,27 | 5,85 | 4,13 | 74,25 | 32,5 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0 | 24,7 | 0 | |
| 96 | Рассольник с мясом | 250 | 0,34 | 0,64 | 1,95 | 2,93 | 35,70 | 5,40 | 13,34 | 0,38 | 0,01 | 0,83 | 0,45 | |
| 874 | Котлеты с макаронами | 70/180 | 18,65 | 21,16 | 34,84 | 404,4 | 18,00 | 0,00 | 4,29 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Кисель | 200 | 0,20 | 0,00 | 32,60 | 131,2 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | |
| | Хлеб пшеничный | 90 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 105,45 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | |
| 847 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,4 | 369,02 | 58,88 | 301,71 | 5,61 | 0,2 | 35,7 | 0,45 | |
| | ИТОГО: | | 35,56 | 96,2 | 184,78 | 1269,4 | | | | | | | | |
| 2 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 301 | Каша молочная рисовая с маслом | 200 | 6,35 | 11,44 | 43,21 | 300,84 | 139,85 | 37,78 | 116,87 | 0,61 | 0,07 | 1,24 | 38,8 | |
| 91 | Бутерброд с маслом, сыром | 15/5/15 | 4,99 | 8,48 | 7,75 | 127,7 | 108,88 | 9,45 | 99,20 | 0,33 | 0,02 | 0,11 | 64,0 | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,47 | 2 | 3,3 | 40 | 50,16 | 5,83 | 37,5 | 0,06 | 0,01 | 0,54 | 0 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 65 | Салат из моркови и яблок | 90 | 5,87 | 7,78 | 4,82 | 18,47 | 38,19 | 17,23 | 99,01 | 1,89 | 0,05 | 4,10 | 2,38 | |
| 111 | Суп вермишелевый на мясном бульоне | 250 | 10,11 | 19,94 | 31,91 | 210,37 | 33,0 | 2,86 | 5,65 | 0,31 | 0 | 0,74 | 0,46 | |
| 302 | Жаркое с гречкой мясом | 70/180 | 19,31 | 21,86 | 32,29 | 403,14 | 91,11 | 0,95 | 14,77 | 0,80 | 0 | 0 | 0,77 | |
| | Сок натуральный | 200 | 16 | 3,6 | 46,4 | 66 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | |
| | Хлеб пшеничный | 90 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 105,45 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | |
| 847 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,4 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | |
| | ИТОГО: | | 69,31 | 75,51 | 221,16 | 1382,08 | 490,69 | 116,9 | 551,95 | 8,04 | 0,38 | 24 | 106,27 | |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Минер. вещества, мг | | | Витамины, мг | | |
|----------------|--|---------|------------------|--------|--------|--------------|-----------------------|---------------------|--------|-------|--------------|-------|-------|
| | | | Белки г | Жиры г | Са | | | Mg | P | Fe | В1 | С | А |
| 3 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 258 | Каша пшеничная молочная с маслом | 200 | 8,82 | 12,50 | 43,31 | 321,56 | 142,59 | 56,24 | 212,60 | 1,51 | 0,25 | 1,35 | 79,8 |
| 2 | Бутерброд с маслом повидлом | 120 | 9,22 | 20,2 | 65,68 | 481,43 | 215,99 | 42,91 | 217,0 | 1,74 | 0,17 | 0 | 0,15 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 149,46 | 122,0 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Салат летний (капуста с морковью) | 50/50 | 1,27 | 5,85 | 413 | 74,25 | 32,5 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0 | 24,7 | 0 |
| 102 | Суп гороховый на мясном бульоне | 250 | 11,72 | 14,64 | 29,45 | 206,44 | 22,83 | 19,09 | 68,89 | 1,13 | 0,15 | 11,12 | 0,25 |
| 312 | Котлета с картофельным пюре | 70/180 | 19,41 | 21,05 | 56,43 | 492,81 | 112,55 | 99,08 | 185,54 | 18,42 | 0,01 | 3,64 | 0,01 |
| | Сок натуральный (компот) | 200 | 16 | 3,6 | 46,4 | 66 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 90 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 105,45 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | Йогурт | | 2,8 | 2,5 | 13,18 | 89 | | | | | | | |
| | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,4 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 |
| 847 | ИТОГО: | | 73,52 | 85,14 | 400,38 | 2030,39 | 662,55 | 277,02 | 952,72 | 27,66 | 0,81 | 39,66 | 80,22 |
| 4 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Каша молочная манная с маслом | 200 | 5,13 | 20,6 | 21,4 | 291,52 | 108,48 | 0 | 0 | 0,2 | 0,06 | 0,5 | 0 |
| 91 | Бутерброд с маслом, сыром | 15/5/15 | 4,99 | 8,48 | 7,75 | 127,7 | 108,88 | 9,45 | 99,20 | 0,33 | 0,02 | 0,11 | 64,0 |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 16,40 | 85,6 | 33,00 | 10,50 | 67,50 | 0,40 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Салат из свеклольный | 100 | 11,56 | 8,40 | 30,09 | 50,05 | 73,66 | 56,78 | 170,04 | 5,48 | 0,40 | 4,05 | 0,01 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне | 250 | 0,30 | 0,02 | 2,12 | 2,44 | 34,36 | 4,25 | 8,70 | 0,34 | 0 | 5,16 | 0,41 |
| 286 | Тефтели | 80 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 222,91 | 57,80 | 28,40 | 141,40 | 1,27 | 0,07 | 1,13 | 51,00 |
| 688 | Макаронные отварные | 180 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,56 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0,00 | 21,00 |
| | Сок натуральный | 200 | 16 | 3,6 | 46,4 | 66 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 90 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 105,45 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 847 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,4 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 58,21 | 60,53 | 198,81 | 1157,23 | 504,6 | 165,56 | 682,97 | 12,93 | 0,82 | 20,95 | 136,5 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | | | |
|----------------|--|---------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|--|
| | | | Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | В1 | C | A | | |
| 5 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 301 | Вермишель молочная с маслом | 200 | 5,06 | 19,56 | 39,23 | 204,47 | 118 | 16 | 0 | 0,4 | 0,04 | 0,06 | 0 | | |
| 2 | Бутерброд с маслом повидлом | 120 | 9,22 | 20,2 | 65,68 | 481,43 | 215,99 | 42,91 | 217,0 | 1,74 | 0,17 | 0 | 0,15 | | |
| 874 | Кисель | 200 | 2,3 | 1,9 | 3,29 | 34 | 18,00 | 0,00 | 4,29 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Салат летний (капуста с морковью) | 50/50 | 1,27 | 5,85 | 413 | 74,25 | 32,5 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0 | 24,7 | 0 | | |
| 61 | Суп крестьянский (пшено) на мясном бульоне | 250 | 10,51 | 4,63 | 31,48 | 209,63 | 9,48 | 0 | 0 | 0,56 | 0,06 | 4,2 | 0 | | |
| 377 | Рагу с гречкой (мясом) | 70/180 | 19,31 | 21,86 | 32,29 | 403,14 | | | | | | | | | |
| | Чай с лимоном | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 13,36 | 112,55 | 99,08 | 185,54 | 18,42 | 0,01 | 3,64 | 0,01 | | |
| 847 | Хлеб пшеничный | 90 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 105,45 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,4 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | | |
| | Йогурт | 100 | 2,8 | 2,5 | 13,18 | 89 | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | 55,83 | 78,49 | 696,63 | 1666,73 | 620,65 | 176,47 | 535,98 | 26,02 | 0,39 | 20,37 | 0,93 | | |
| 6 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша молочная ячневая с маслом | 200 | 5,13 | 20,6 | 21,4 | 291,52 | | | | | | | | | |
| 91 | Бутерброд с маслом, сыром | 15/5/15 | 4,99 | 8,48 | 7,75 | 127,7 | 108,88 | 9,45 | 99,20 | 0,33 | 0,02 | 0,11 | 64,0 | | |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 149,46 | 122,0 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Салат летний (капуста с зеленью) | 50/50 | 1,27 | 5,85 | 413 | 74,25 | 32,5 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0 | 24,7 | 0 | | |
| 632 | Суп «Харчо» на мясном бульоне | 250 | 9,96 | 4,61 | 8,03 | 113,45 | 0 | 27 | 0 | 0,9 | 0 | 122,6 | 98 | | |
| 312 | Котлета с картофельным пюре | 70/180 | 19,41 | 21,05 | 56,43 | 492,81 | 112,55 | 99,08 | 185,54 | 18,42 | 0,01 | 3,64 | 0,01 | | |
| 874 | Кисель | 200 | 2,3 | 1,9 | 3,29 | 34 | 18,00 | 0,00 | 4,29 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Хлеб пшеничный | 90 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 105,45 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | | |
| 847 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,4 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | | |
| | Сок натуральный | 200 | 16 | 3,6 | 46,4 | 66 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | | |
| | ИТОГО: | | 63,43 | 70,66 | 616,49 | 1499,04 | 429,97 | 184,59 | 558,76 | 25,11 | 0,29 | 162,35 | 162,02 | | |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Минер. вещества, мг | | | | | Витамины, мг | | | | |
|----------------|--|--------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--|--|
| | | | Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | В1 | C | A | | |
| 7 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша молочная геркулесовая с маслом | 200 | 5,29 | 3,46 | 37,8 | 203,51 | 120,0 | 14,0 | 90,0 | 0,10 | 0,03 | 1,30 | 0,01 | | |
| | Бутерброд с маслом повидлом | 120 | 9,22 | 20,2 | 65,68 | 481,43 | 215,99 | 42,91 | 217,0 | 1,74 | 0,17 | 0 | 0,15 | | |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 16,40 | 85,6 | 33,00 | 10,50 | 67,50 | 0,40 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Винегрет овощной | 100 | 1,85 | 0,41 | 13,32 | 64,37 | 33,5 | 0 | 0 | 0,88 | 0,05 | 13,5 | 0 | | |
| 102 | Суп гороховый на мясном бульоне | 250 | 11,72 | 14,64 | 29,45 | 206,44 | 46,47 | 11,76 | 51,75 | 1,35 | 0,04 | 1,21 | 0,46 | | |
| 304 | Плов из мяса | 80/150 | 20,30 | 17,00 | 35,69 | 376,96 | 45,10 | 47,50 | 199,30 | 2,19 | 0,06 | 1,01 | 48,00 | | |
| | Сок натуральный | 200 | 16 | 3,6 | 46,4 | 66 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Хлеб пшеничный | 90 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 105,45 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Йогурт | | 2,8 | 2,5 | 13,18 | 89 | 519,86 | 161,73 | 708,71 | 8,26 | 0,53 | 17,02 | 48,7 | | |
| | ИТОГО | | 69,03 | 63,86 | 282,82 | 1678,76 | | | | | | | | | |
| 8 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 301 | Каша молочная рисовая с маслом | 200 | 6,35 | 11,44 | 43,21 | 300,84 | 139,85 | 37,78 | 116,87 | 0,61 | 0,07 | 1,24 | 38,8 | | |
| 91 | Бутерброд с маслом | 90/20 | 4,99 | 8,48 | 7,75 | 127,7 | 108,88 | 9,45 | 99,20 | 0,33 | 0,02 | 0,11 | 64,0 | | |
| | Яйцо куриное отварное | 100 | 3,17 | 1,27 | 0,17 | 24,9 | 33,00 | 10,50 | 67,50 | 0,40 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | | |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 16,40 | 85,6 | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Салат из помидоров огурцов | 50/50 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,53 | 11,21 | 9,76 | 20,77 | 0,44 | 0,03 | 10,06 | 0,00 | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне | 250 | 0,30 | 0,02 | 2,12 | 2,44 | 34,36 | 4,25 | 8,70 | 0,34 | 0 | 5,16 | 0,41 | | |
| 286 | Тфтели | 80 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 222,91 | 57,80 | 28,40 | 141,40 | 1,27 | 0,07 | 1,13 | 51,00 | | |
| 688 | Макаронные отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,56 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0,00 | 21,00 | | |
| | Сок натуральный | 200 | 16 | 3,6 | 46,4 | 66 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Хлеб пшеничный | 90 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 105,45 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 10,0 | 0,00 | | |
| 847 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,4 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | | |
| | ИТОГО: | | 51,63 | 47,98 | 192,94 | 1185,93 | 481 | 156,32 | 650,57 | 10,8 | 0,54 | 27,7 | 175,29 | | |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | | Витамины, мг | | | | | |
|----------------|--|--------|------------------|--------|--------------|-----------------------|---------------------|--------|--------|-------|------|--------------|-------|--|--|--|--|
| | | | Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | В1 | C | A | | | | |
| 9 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 258 | Каша пшеничная молочная с маслом | 200 | 8,82 | 12,50 | 43,31 | 321,56 | 142,59 | 56,24 | 212,60 | 1,51 | 0,25 | 1,35 | 79,8 | | | | |
| | Бутерброд с маслом повидлом | 120 | 9,22 | 20,2 | 65,68 | 481,43 | 215,99 | 42,91 | 217,0 | 1,74 | 0,17 | 0 | 0,15 | | | | |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 149,46 | 122,0 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | | | | |
| 847 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,4 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 65 | Салат из моркови и яблок | 90 | 5,87 | 7,78 | 4,82 | 18,47 | 38,19 | 17,23 | 99,01 | 1,89 | 0,05 | 4,10 | 2,38 | | | | |
| 82 | Ши с капустой и картофелем на мясном бульоне | 250 | 0,30 | 0,02 | 2,12 | 2,44 | 34,36 | 4,25 | 8,70 | 0,34 | 0 | 5,16 | 0,41 | | | | |
| | Котлета с картофельным пюре | 70/180 | 19,41 | 21,05 | 56,43 | 492,81 | 112,55 | 99,08 | 185,54 | 18,42 | 0,01 | 3,64 | 0,01 | | | | |
| | Сок натуральный | 200 | 16 | 3,6 | 46,4 | 66 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 90 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 105,45 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | Йогурт | 100 | 2,8 | 2,5 | 13,18 | 89 | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО: | | 60,52 | 72,22 | 292,13 | 177,02 | 701,72 | 268,77 | 971,81 | 26,82 | 0,71 | 25,55 | 82,76 | | | | |
| 10 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Каша молочная манная с маслом | 200 | 5,13 | 20,6 | 21,4 | 291,52 | 108,48 | 0 | 0 | 0,2 | 0,06 | 0,5 | 0 | | | | |
| 91 | Бутерброд с маслом сыром | 90/20 | 4,99 | 8,48 | 7,75 | 127,7 | 108,88 | 9,45 | 99,20 | 0,33 | 0,02 | 0,11 | 64,0 | | | | |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 16,40 | 85,6 | 33,00 | 10,50 | 67,50 | 0,40 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Салат из свекольный | 100 | 11,56 | 8,40 | 30,09 | 50,05 | 73,66 | 56,78 | 170,04 | 5,48 | 0,40 | 4,05 | 0,01 | | | | |
| 111 | Суп с картофелем и макаронными изделиями | 200 | 0,13 | 0,01 | 0,75 | 0,89 | 33,0 | 2,86 | 5,65 | 0,31 | 0 | 0,74 | 0,46 | | | | |
| 302 | Жаркое с гречкой курицей | 70/180 | 19,31 | 21,86 | 32,29 | 403,14 | 91,11 | 0,95 | 14,77 | 0,80 | 0 | 0 | 0,77 | | | | |
| | Сок натуральный | 200 | 16 | 3,6 | 46,4 | 66 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 90 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 105,45 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| 847 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,4 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | | | | |
| | Йогурт | 100 | 2,8 | 2,5 | 13,18 | 89 | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО: | | 62,73 | 67,9 | 206,56 | 1263,75 | 484,17 | 115,6 | 516,12 | 11,32 | 0,69 | 15,4 | 65,32 | | | | |