

Согласовано
Зав. столовой
Арабаджиян С.К.



Утверждаю:
Директор школы



**Меню на питание учащихся из малоимущих
семей МБОУ СОШ № 3 по талонам за
январь 2025 г.**

№	Наименование блюда	Выход в граммах	Цена (руб)
1 день			
1	Борщ с капустой и картофелем	200	11,50
2	Сосиски отварные ганноверские	27,5	17,00
3	Каша гречневая рассыпчатая	115	9,30
4	Салат из квашеной капусты	10	2,20
5	Чай с сахаром	200/15	4,00
6	Хлеб пшеничный подовый	25/30	6,00
Итого:			50,00
2 день			
1	Суп картофельный с горохом	150	9,75
2	Биточки из говядины	25	16,00
3	Пюре картофельное	75	12,50
4	Винегрет овощной	10	1,75
5	Чай с сахаром	200/15	4,00
6	Хлеб пшеничный подовый	25/30	6,00
Итого:			50,00
3 день			
1	Суп с домашней лапшой и картофелем	200	9,00
2	Наггетсы куриные	1/20	16,00
3	Рис отварной	130	11,00
4	Помидоры свежие с зеленью, маслом растит.	10	4,00
5	Чай с сахаром	200/15	4,00
6	Хлеб пшеничный подовый	25/30	6,00
Итого:			50,00
4 день			
1	Борщ с капустой и картофелем	200	11,50
2	Тефтели из говядины с рисом с соусом	25/5	16,27
3	Каша пшеничная	130	8,23
4	Огурцы свежие с зеленью, с маслом	10	4,00
5	Чай с сахаром	200/15	4,00
6	Хлеб пшеничный подовый	25/30	6,00
Итого:			50,00
5 день			
1	Суп картофельный с рисом	150	9,75
2	Филе грудки куриной запеченное	20	16,75
3	Макаронные изделия отварные	125	11,00
4	Салат из моркови с маслом растительным	10	2,50
5	Чай с сахаром	200/15	4,00

6	Хлеб пшеничный подовый	25/30	6,00
	Итого:		50,00
	6 день		
1	Суп картофельный с горохом	150	9,75
2	Сосиски отварные ганноверские	27,5	17,00
3	Каша гречневая рассыпчатая	125	10,01
4	Салат из свежих помидоров и огурцов	10	3,24
5	Чай с сахаром	200/15	4,00
6	Хлеб пшеничный подовый	25/30	6,00
	Итого :		50,00
	7 день		
1	Суп картофельный с вермишелью	155	9,50
2	Котлета из говядины	25	16,00
3	Пюре картофельное	75	12,50
4	Свекла отварная с огурцом сол. и кап.квашеной	10	2,00
5	Чай с сахаром	200/15	4,00
6	Хлеб пшеничный подовый	25/30	6,00
	Итого:		50,00
	8 день		
1	Борщ Сибирский	195	9,75
2	Филе грудки куриной запеченное	20	16,75
3	Рис отварной	130	11,00
4	Салат из моркови с маслом растительным	10	2,50
5	Чай с сахаром	200/15	4,00
6	Хлеб пшеничный подовый	25/30	6,00
	Итого :		50,00
	9 день		
1	Суп картофельный с рисом	150	9,75
2	Гуляш из говядины отварной	10/5	19,62
3	Каша пшеничная	130	8,23
4	Огурцы солёные	10	2,40
5	Чай с сахаром	200/15	4,00
6	Хлеб пшеничный подовый	25/30	6,00
	Итого :		50,00
	10 день		
1	Суп с домашней лапшой и картофелем	200	9,00
2	Наггетсы куриные	1/20	16,00
3	Макаронные изделия отварные	125	11,00
4	Огурцы свежие с зеленью,с маслом	10	4,00
5	Чай с сахаром	200/15	4,00
6	Хлеб пшеничный подовый	25/30	6,00
	Итого :		50,00

Согласовано
Зав. столовой
Арабаджиян С.К.

Утверждаю:
Директор школы

**Примерное меню на двухразовое питание
для детей с ОВЗ, МБОУ СОШ № 3**

№	Наименование блюда	Выход в граммах	Цена (руб)
1 день			
Завтрак			
1	Булочка домашняя	90	26,49
2	Йогурт	100	27,00
Итого:			53,49
Обед			
1	Борщ с капустой и картофелем	200	11,50
2	Сыр твёрдый порционный	10	12,90
3	Сосиски отварные ганноверские	55	34,00
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,00
5	Салат из квашеной капусты	30	6,60
6	Чай с лимоном	200/15/7	7,00
7	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
Итого:			90,00
Итого за день:			143,49
2 день			
Завтрак			
1	Рулет с шоколадом	75	37,49
2	Мармелад	30	16,00
Итого:			53,49
Обед			
1	Суп картофельный с горохом	200	13,00
2	Биточки из говядины	60	38,50
3	Пюре картофельное	150	25,00
4	Винегрет овощной	20	3,50
5	Чай с сахаром	200/15	4,00
6	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
Итого:			90,00
Итого за день:			143,49
3 день			
Завтрак			
1	Котлета в тесте	75	41,49
2	Вафли «Ромбо»	12,5	12,00
Итого:			53,49
Обед			
1	Суп с домашней лапшой и картофелем	200	9,00
2	Наггетсы куриные	3/20	48,00
3	Рис отварной	150	13,00

4	Помидоры свежие с зеленью,маслом растит.	25	10,00
5	Чай с сахаром	200/15	4,00
6	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
	Итого:		90,00
	Итого за день:		143,49
	4 день		
	Завтрак		
1	Сосиска в тесте	75	43,49
2	Батончик "Беби Фокс"	45	10,00
	Итого:		53,49
	Обед		
1	Борщ с капустой и картофелем	200	11,50
2	Тефтели из говядины с рисом с соусом	70/25	46,00
3	Каша пшеничная	150	9,50
4	Огурцы свежие с зеленью,маслом раст.	25	10,00
5	Компот из сухофруктов витамин.	200	7,00
6	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
	Итого:		90,00
	Итого за день:		143,49
	5 день		
	Завтрак		
1	Рогалик с повидлом	100	34,49
2	Сырок глазированный	40	19,00
	Итого:		53,49
	Обед		
1	Суп картофельный с рисом	200	13,00
2	Филе грудки куриной запеченное	55	46,50
3	Макаронные изделия отварные	150	13,00
4	Салат из моркови с маслом растительным	30	7,50
5	Чай с сахаром	200/15	4,00
6	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
	Итого:		90,00
	Итого за день:		143,49
	6 день		
	Завтрак		
1	Булочка домашняя	65	19,49
2	Вафли «Джумка»	37	34,00
	Итого:		53,49
	Обед		
1	Суп картофельный с горохом	200	13,00
2	Сыр твёрдый порционный	10	12,90
3	Сосиски отварные ганноверские	55	34,00
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,00
5	Салат из свежих помидоров и огурцов	25	8,10
6	Чай с сахаром	200/15	4,00
7	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00

	Итого :		90,00
	Итого за день:		143,49
	7 день		
	Завтрак		
1	Расстегаи с куриным мясом	75	40,49
2	Батончик "Бонфетти"	25	13,00
	Итого:		53,49
1	Суп картофельный с вермишелью	200	12,50
2	Котлета из говядины	60	38,50
3	Пюре картофельное	150	25,00
4	Свекла отварная с огурцом сол. и кап.квашеной	20	4,00
5	Чай с сахаром	200/15	4,00
6	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
	Итого:		90,00
	Итого за день:		143,49
	8 день		
	Завтрак		
1	Рогалик с маком	70	34,49
2	Сырок глазированный	40	19,00
	Итого:		53,49
1	Борщ Сибирский	200	10,00
2	Филе грудки куриной запеченное	55	46,50
3	Рис отварной	150	13,00
4	Салат из моркови с маслом растительным	30	7,50
5	Компот из сухофруктов витамин.	200	7,00
6	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
	Итого :		90,00
	Итого за день:		143,49
	9 день		
	Завтрак		
1	Булочка домашняя	90	26,49
2	Яблоко	210	27,00
	Итого:		53,49
	Обед		
1	Суп картофельный с рисом	200	13,00
2	Гуляш из говядины отварной	25/20	52,70
3	Каша пшеничная	150	9,50
4	Огурцы солёные	20	4,80
5	Чай с сахаром	200/15	4,00
6	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
	Итого :		90,00
	Итого за день:		143,49
	10 день		
	Завтрак		
1	Пирожок с клубничной начинкой	75	37,49
2	Батончик "Чио Рио"	30	16,00

	Итого:		53,49
	Обед		
1	Суп с домашней лапшой и картофелем	200	9,00
2	Наггетсы куриные	3/20	48,00
3	Макаронные изделия отварные	150	13,00
4	Огурцы свежие с зеленью,маслом растит.	25	10,00
5	Чай с сахаром	200/15	4,00
6	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
	Итого :		90,00
	Итого за день:		143,49

Согласовано
Зав.столовой
Арабаджиян С.К.

Утверждаю:
Директор школы

Примерное меню на бесплатное горячее
питание (обеды) обучающихся 1-4 кл

№	Наименование блюда	Выход в граммах	Цена (руб)
1 день			
1	Борщ с капустой и картофелем	200	11,50
2	Сыр твёрдый порционный	10	12,90
3	Сосиски отварные ганноверские	55	34,00
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,00
5	Салат из квашеной капусты	30	6,60
6	Чай с лимоном	200/15/7	7,00
7	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
	Итого:		90,00
2 день			
1	Суп картофельный с горохом	200	13,00
2	Биточки из говядины	60	38,50
3	Пюре картофельное	150	25,00
4	Винегрет овощной	20	3,50
5	Чай с сахаром	200/15	4,00
6	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
	Итого:		90,00
3 день			
1	Суп с домашней лапшой и картофелем	200	9,00
2	Наггетсы куриные	3/20	48,00
3	Рис отварной	150	13,00
4	Помидоры свежие с зеленью,маслом растит.	25	10,00
5	Чай с сахаром	200/15	4,00
6	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
	Итого:		90,00
4 день			
1	Борщ с капустой и картофелем	200	11,50
2	Тефтели из говядины с рисом с соусом	70/25	46,00
3	Каша пшеничная	150	9,50
4	Огурцы свежие с зеленью,маслом раст.	25	10,00
5	Компот из сухофруктов витамин.	200	7,00
6	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
	Итого:		90,00
5 день			
1	Суп картофельный с рисом	200	13,00
2	Филе грудки куриной запеченное	55	46,50
3	Макаронные изделия отварные	150	13,00
4	Салат из моркови с маслом растительным	30	7,50
5	Чай с сахаром	200/15	4,00
6	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
	Итого:		90,00

	6 день		
1	Суп картофельный с горохом	200	13,00
2	Сыр твёрдый порционный	10	12,90
3	Сосиски отварные ганноверские	55	34,00
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,00
5	Салат из свежих помидоров и огурцов	25	8,10
6	Чай с сахаром	200/15	4,00
7	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
	Итого :		90,00
	7 день		
1	Суп картофельный с вермишелью	200	12,50
2	Котлета из говядины	60	38,50
3	Пюре картофельное	150	25,00
4	Свекла отварная с огурцом сол. и кап.квашеной	20	4,00
5	Чай с сахаром	200/15	4,00
6	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
	Итого:		90,00
	8 день		
1	Борщ Сибирский	200	10,00
2	Филе грудки куриной запеченное	55	46,50
3	Рис отварной	150	13,00
4	Салат из моркови с маслом растительным	30	7,50
5	Компот из сухофруктов витамин.	200	7,00
6	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
	Итого :		90,00
	9 день		
1	Суп картофельный с рисом	200	13,00
2	Гуляш из говядины отварной	25/20	52,70
3	Каша пшеничная	150	9,50
4	Огурцы солёные	20	4,80
5	Чай с сахаром	200/15	4,00
6	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
	Итого :		90,00
	10 день		
1	Суп с домашней лапшой и картофелем	200	9,00
2	Наггетсы куриные	3/20	48,00
3	Макаронные изделия отварные	150	13,00
4	Огурцы свежие с зеленью,маслом растит.	25	10,00
5	Чай с сахаром	200/15	4,00
6	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
	Итого :		90,00

Согласовано
Зав. столовой
Арабаджиян С.К.

Утверждаю:
Директор школы

Примерное меню на бесплатное горячее питание
детей участников СВО 5-11 кл

№	Наименование блюда	Выход в граммах	Цена (руб)
1 день			
1	Борщ с капустой и картофелем	200	11,50
2	Сыр твёрдый порционный	10	12,90
3	Сосиски отварные ганноверские	55	34,00
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,00
5	Салат из квашеной капусты	20	4,60
6	Чай с сахаром	200/15	4,00
7	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
	Итого:		85,00
2 день			
1	Суп картофельный с горохом	200	13,00
2	Биточки из говядины	55	35,25
3	Пюре картофельное	150	25,00
4	Винегрет овощной	10	1,75
5	Чай с сахаром	200/15	4,00
6	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
	Итого:		85,00
3 день			
1	Суп с домашней лапшой и картофелем	200	9,00
2	Наггетсы куриные	3/20	48,00
3	Рис отварной	150	13,00
4	Помидоры свежие с зеленью,маслом растит.	15	5,00
5	Чай с сахаром	200/15	4,00
6	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
	Итого:		85,00
4 день			
1	Борщ с капустой и картофелем	200	11,50
2	Тефтели из говядины с рисом с соусом	65/25	43,00
3	Каша пшеничная	150	9,50
4	Огурцы свежие с зеленью,маслом раст.	20	8,00
5	Компот из сухофруктов витамин.	200	7,00
6	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
	Итого:		85,00
5 день			
1	Суп картофельный с рисом	200	13,00
2	Филе грудки куриной запеченное	50	42,75
3	Макаронные изделия отварные	150	13,00
4	Салат из моркови с маслом растительным	25	6,25
5	Чай с сахаром	200/15	4,00
6	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
	Итого:		85,00

	6 день		
1	Суп картофельный с горохом	200	13,00
2	Сыр твёрдый порционный	7	9,52
3	Сосиски отварные ганноверские	55	34,00
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,00
5	Салат из свежих помидоров и огурцов	20	6,48
6	Чай с сахаром	200/15	4,00
7	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
	Итого :		85,00
	7 день		
1	Суп картофельный с вермишелью	200	12,50
2	Котлета из говядины	55	35,50
3	Пюре картофельное	150	25,00
4	Свекла отварная с огурцом сол. и кап.квашеной	10	2,00
5	Чай с сахаром	200/15	4,00
6	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
	Итого:		85,00
	8 день		
1	Борщ Сибирский	200	10,00
2	Филе грудки куриной запеченное	50	42,75
3	Рис отварной	150	13,00
4	Салат из моркови с маслом растительным	25	6,25
5	Компот из сухофруктов витамин.	200	7,00
6	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
	Итого :		85,00
	9 день		
1	Суп картофельный с рисом	200	13,00
2	Гуляш из говядины отварной	25/15	50,10
3	Каша пшеничная	150	9,50
4	Огурцы солёные	10	2,40
5	Чай с сахаром	200/15	4,00
6	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
	Итого :		85,00
	10 день		
1	Суп с домашней лапшой и картофелем	200	9,00
2	Наггетсы куриные	3/20	48,00
3	Макаронные изделия отварные	150	13,00
4	Огурцы свежие с зеленью,маслом растит.	15	5,00
5	Чай с сахаром	200/15	4,00
6	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
	Итого :		85,00



Примерное десятидневное меню обедов
для питания учащихся (7-11 лет)



№ ре- сбор	Прием пищи Наименование блюда	Масса пор- ции (г)	Пищевые вещества			Энерге- тическая цен. ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки г	Жиры г	Угле- воды г		B ₂	C	A	E	Ca	P	У	Mg	Fe	
	1-й день															
133	Борщ с капустой и картофелем	200	2,032	4,19	12,95	98,29	0,06	8,6	0	0,18	44,71	160	0,0016	26,07	1,192	
15	Сыр твердый порционный	10	2,6	2,61	0	34,4	0,0015	0,067	0,026	0,067	88	50	0,002	3,33	0,1	
398	Сосиски отварные ганноверские	55	6,6	10,51	25,41	175,78	0	0	0	0	12,5	76,45		7,5	0,9	
513	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,275	28,615	187,05	0,075	0	0,036	0,63	14,80	136,80	0,0015	100,00	1,90	
44	Салат из квашенной капусты	30	0,462	1,50	2,87	26,66	0,007	7,92	0,01	0,03	13,94	9,3	0,0014	4,8	0,164	
712713	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,21	58,38	0,00	2,80	0,00		14,80	9,54		6,84	0,84	
пром	Хлеб пшеничный подовый(ружаной)	25/30	3,48	0,585	25,66	122,7	0,025	0	0	0,8	12,6	51,6	0,148	14,85	1,41	
	Всего:		21,577	24,677	109,715	703,26	0,1695	19,387	0,072	1,707	201,35	493,69	0,1545	163,39	6,508	
	2-ой день															
162	Суп картофельный с горохом	200	5,12	3,89	18,06	128,06	0,088	8	0,328	0,168	36	108,04		33,33	1,8	
466	Биточки из говядины	60	8,808	10,9	10,216	179,08		0,84	0,005	1,207	14,92	72,18	0	17,65	1,7	
525	Пюре картофельное	150	3,15	1,20	22,05	112,50	0,10	7,40	4,00	0,189	54,00	84,00		40,00	1,40	
71	Винегрет овощной	20	0,2	1,5	1,025	18,5	0,007	1,284	0,049	0,738	6,18	8,57		3,67	0,164	
712713	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56,00	0,018	0,18	0	0	12	8	0	6	0,8	
пром	Хлеб пшеничный подовый(ружаной)	25/30	3,48	0,585	25,66	122,7	0,025	0	0	0,8	12,6	51,6	0,148	14,85	1,41	
	Всего:		20,758	18,075	91,011	616,84	0,238	17,704	4,382	3,102	135,7	332,39	0,148	115,5	7,274	
	3-й день															
148	Суп с домашней лапшой и картофелем	200	2,24	4,64	11,12	96,00	0,035	0,8	0,0096	0,08	8	24,16		5,6	0,272	
тк	Напитки куриные	60	14,7	8,16	5,28	152,4	0,054	0,48		0,048	11,4	126,6		13,8	0,67	
515	Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,54	0,015	0	0,027	0,08	15	76,5		27,2	0,6	

48	Нарезка из свежих помидоров	25	0,321	1,62	1,057	20,87	0,011	7,87	0,007	0,784	5,64	7,75	0,0006	6,03	0,257
712713	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56,00	0,018	0,18	0	0	12	8	0	6	0,8
пром	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	3,48	0,585	25,66	122,7	0,025	0	0	0,8	12,6	51,6	0,148	14,85	1,41
	Всего:		24,561	20,855	98,917	672,51	0,158	9,33	0,0436	1,792	64,64	294,61	0,1486	73,48	4,009
4-й день															
133	Борщ с капустой и картофелем	200	2,032	4,19	12,95	98,29	0,06	8,6	0	0,18	44,71	160	0,0016	26,07	1,192
462	Тефтели из говядины с соусом овощным	70/25	8,839	8,81	13,178	170,26	0,059	3,575	0,094	0,424	16,884	113,474		21,04	2,43
514	Каша пшеничная	150	5,80	5,70	34,00	210,00	0,04	0,00	0,00		25,30	148,50		30,20	2,20
45	Нарезка из свежих огурцов	25	0,22	1,59	0,68	17,77	0,009	2,344	0,007	0,719	7,39	10,84	0,0016	4,01	0,157
644	Компот из смеси сухофруктов витамин.	200	0,32	0,00	32,86	132,60		4,00			22,80			6,00	1,20
пром	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	3,48	0,585	25,66	122,7	0,025	0	0	0,8	12,6	51,6	0,148	14,85	1,41
	Всего:		20,691	20,873	119,328	751,62	0,193	18,519	0,101	2,123	129,684	484,414	0,1512	102,17	8,589
5-й день															
160	Суп картофельный с рисом	200	7,075	6,08	17,232	152,18		6,6			36,5			41,3	1,5
487	Филе грудки куриной запечённое	55	12,43	3,685		134,2	0,066	0,77	0,022	0,22	18,15	85,8	0,0027	10,45	0,88
299519	Макаронные изделия отварные	150	7,78	8,16	49,48	270,00	0,070	0	0,05	1,12	19,4	51,86		10	1
49	Салат из моркови с маслом растит.	30	0,39	0,60	3,21	20,10	0,021	1,29	6,00	0,12	9,60	15,90	0,00	10,20	0,18
712713	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56,00	0,018	0,18	0	0	12	8	0	6	0,8
пром	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	3,48	0,585	25,66	122,7	0,025	0	0	0,8	12,6	51,6	0,148	14,85	1,41
	Всего:		31,155	19,11	109,582	755,18	0,2	8,84	6,072	2,26	108,25	213,16	0,1537	92,8	5,77
6-й день															
162	Суп картофельный с горохом	200	5,12	3,89	18,06	128,06	0,088	8	0,328	0,168	36	108,04		33,33	1,8
15	Сыр твердый порционный	10	2,6	2,61	0	34,4	0,0015	0,067	0,026	0,067	88	50	0,002	3,33	0,1
398	Сосиски отварные ганновские	55	6,6	10,51	25,41	175,78	0	0	0	0	12,5	76,45		7,5	0,9
513	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,275	28,615	187,05		0	0		14,80			100,00	1,90
572	Нарезка из свежих овощей	25	0,25	2,5	1	4,2	0,012	4,37	0,157	0,06	4,62	8,5		4,25	0,187
712713	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56,00	0,018	0,18	0	0	12	8	0	6	0,8
пром	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	3,48	0,585	25,66	122,7	0,025	0	0	0,8	12,6	51,6	0,148	14,85	1,41
	Всего:		24,39	25,37	112,745	708,19	0,1445	12,617	0,511	1,095	180,52	302,59	0,15	169,26	7,097
7-й день															
163	Суп картофельный с вермишелью	200	2,38	1,8	17	94,38	0,03	9,6			24			30,4	0,96
466	Котлета из говядины	60	8,808	10,9	10,216	179,08		0,84	0,005	1,207	14,92	72,18	0	17,65	1,7
525	Пюре картофельное	150	3,15	1,20	22,05	112,50	0,10	7,40	4,00	0,189	54,00	84,00		40,00	1,40
571	Свежика отварная с овощами сол., каша кап	20	0,52	3,39	2,03	27,38	0,011	2,11	0,03		7,65	12,35		5,37	0,271
712713	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56,00	0,018	0,18	0	0	12	8	0	6	0,8
пром	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	3,48	0,585	25,66	122,7	0,025	0	0	0,8	12,6	51,6	0,148	14,85	1,41

	Всего:		18,338	17,911	90,956	592,04	0,184	20,13	4,035	2,196	125,17	228,13	0,148	114,27	6,541
8-й день															
137 Борщ Сибирский	200	5,057	6,954	8,661	139,24	0,109	8,037	0,006	0,246	46,31	148,634	0,005	35,31	0,81	
487 Филе грудки куриной запечённое	55	12,43	3,685		134,2	0,066	0,77	0,022	0,22	18,15	85,8	0,0027	10,45	0,88	
515 Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,54	0,015	0	0,027	0,08	15	76,5		27,2	0,6	
49 Салат из моркови с маслом растит.	30	0,39	0,60	3,21	20,10	0,021	1,29	6,00	0,12	9,60	15,90	0,00	10,20	0,18	
644 Компот из смеси сухофруктов витамин.	200	0,32	0,00	32,86	132,60		4,00			22,80			6,00	1,20	
пром Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	3,48	0,585	25,66	122,7	0,025	0	0	0,8	12,6	51,6	0,148	14,85	1,41	
Всего:		25,497	17,674	112,191	773,38	0,236	14,097	6,055	1,466	124,46	378,434	0,1587	104,01	5,08	
9-й день															
160 Суп картофельный с рисом	200	7,075	6,08	17,232	152,18		6,6			36,5			41,3	1,5	
437 Гуляш из говядины отварной	25/20	6,936	3,25	1,827	61,81	0,028	0,17	0,031	0,23	5,307	67,536		9,178	1,24	
514 Каша пшеничная	150	5,80	5,70	34,00	210,00	0,04	0,00	0,00		25,30	148,50		30,20	2,20	
70 Огурцы солёные	20	0	0,0	0,6	2,46	0,0048	0,8	0,0096	0,02	4,6	8,4		2,8	0,12	
712713 Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56,00	0,018	0,18	0	0	12	8	0	6	0,8	
пром Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	3,48	0,585	25,66	122,7	0,025	0	0	0,8	12,6	51,6	0,148	14,85	1,41	
Всего:		23,291	15,615	93,319	605,15	0,12	7,75	0,0406	1,05	96,307	284,036	0,148	104,328	7,266	
10-й день															
148 Суп с домашней лапшой и картофелем	200	2,24	4,64	11,12	96,00	0,035	0,8	0,0096	0,08	8	24,16		5,6	0,272	
ткк Нагетсы куриные	60	14,7	8,16	5,28	152,4	0,054	0,48		0,048	11,4	126,6		13,8	0,67	
299519 Макароны из твердых отварные	150	7,78	8,16	49,48	270,00	0,070	0	0,05	1,12	19,4	51,86		10	1	
45 Нарезка из свежих огурцов	25	0,22	1,59	0,68	17,77	0,009	2,344	0,007	0,719	7,39	10,84	0,0016	4,01	0,157	
712713 Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56,00	0,018	0,18	0	0	12	8	0	6	0,8	
пром Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	3,48	0,585	25,66	122,7	0,025	0	0	0,8	12,6	51,6	0,148	14,85	1,41	
Всего:		28,42	23,135	106,22	714,87	0,211	3,804	0,0666	2,767	70,79	273,06	0,150	54,26	4,31	