

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Белоярская средняя общеобразовательная школа №1»

«Утверждаю»

Директор МАОУ «Белоярская СОШ №1»

И.А.Зайцева

«» 2025 г.



Примерное 10-дневное меню завтраков и обедов для детей
с 7 до 11 лет на 2024-2025 учебный год.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Первый день

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ. (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
ТК№93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10,0	150	0,02	0,0	0,12	0,4	6	17	3	0,3				
ТК№251	Каша манная вязкая	200	7,42	11,5	42,34	220	0,118	5,62	0,07	1,22	104	116,4	31,4	7,26				
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44				
ТК№496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	100	0,04	13	0,02	0,0	124	110	27	0,8				
	Кондитерские изделия	25	2	0,0	1,2	22												
	Итого	505	17,62	34,5	98,14	586	0,218	18,62	0,21	2,06	242	511,4	67	8,8				
ТК№115	Икра кабачковая	60	0,57	2,67	2,31	35,7	0,01	2,1	0,0	0,93	12,3	11,1	14	0,6				
РН№124	Щи со свежей капустой с картоф-м,курой,сметаной	200/25/10	8,31	6,42	8,64	125,87	0,0	13,52	0,24	0,0	62,8	23,76	53,36	1,2				
ТК№291	Макароны отварные с маслом	150	5,65	0,67	29,04	144,9	0,05	0,01	0,0	0,79	5,7	35,7	8,1	0,78				
ТК№281	Биточки паровые из говядины	90	16,02	15,75	12,87	351,75	0,081	0,0	0,1	0,45	35,1	166,5	23,4	2,52				
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44				
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,03	0,0	0,0	0,0	7	31,6	9,4	0,78				
ТК№494	Чай с сахаром лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4				
	Итого	795	34,97	28,75	94,46	849,42	0,21	18,43	0,34	2,61	145,1	298,66	115,86	6,72				
	Всего	1300	52,59	63,25	192,6	1435,42	0,626	38,73	112,94	5,35	375,1	640,11	154,76	11,2				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
Р№366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150/25	21,48	19,05	19,62	242,2	0,075	0,36	112,5	-	220,95	315,45	33,3	4,04		
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44		
ТК№614	Кисель «Валетек»	200	0,0	0,0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0		
	Булочка	90	3,42	6,21	58,14	100										
	Итого	505	27,9	28,26	115,76	510,2	0,415	20,3	112,6	2,74	230	341,45	38,9	4,48		
	Обед															
ТК№106	Огурец свежий	60	0,4	0,05	1,25	23	0,015	5,0	0,0	0,05	11,5	21	7	2		
Р№143	Суп с макар. изделиями картофелем, курой	200/25	5,65	4,09	8,11	85,09	0,08	6,6	0,0	0,0	19,68	53,32	21,6	0,8		
ТК№367	Гуляш из говядины	90/50	20,6	22	4,2	340	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2		
ТК№242	Каша перловая рассыпчатая	150	6,12	8,98	41,93	320	0,05	0,0	0,05	0,84	26	212,6	26	1,2		
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44		
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,03	0,0	0,0	0,0	7	31,6	9,4	0,78		
	Сок	200	0	0	11,2	44,8	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого	835	37,09	38,36	93,09	943,09	0,285	12,9	0,09	2,03	89,18	559,52	99,6	8,42		
	Всего	1340	64,99	66,62	208,85	1453,29	0,503	31,52	0,3	4,09	331,18	1070,9	166,6	17,22		

День: среда

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ репеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
ТК№258	Каша пшённая вязкая на молоке с маслом	205	8,72	12,86	37,12	299	0,18	1,36	0,08	0,24	138	209,8	55,4	1,46			
ТК№100	Сыр	30	7,68	7,83	0,0	102,9	0,0	0,21	0,07	0,15	270	177	15	0,27			
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44			
ТК№493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3			
	Кондитерские изделия	25	2	0,0	1,2	22											
	Итого	500	19,5	23,69	71,72	577,9	0,62	2,11	0,105	0,68	305	351,8	79,5	2,325			
	Обед																
ТК№106	Помидор свежий	60	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0,0	0,7	14	26	20	0,9			
Р№134	Суп крестьянский с крупой, сметаной	200/10	8,53	11,34	12,18	210	0,08	6,6	0,0	0,0	20,7	69,88	21,2	0,8			
ТК№414	Рис отварной	150	3,69	6,07	33,8	204,6	0,02	0,0	0,4	0,28	5,1	70,8	22,8	0,52			
Р№493	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	90/50	19,7	15,75	2,35	168	0,07	0,02	25,31	0,0	27,84	145,6	23,53	1,22			
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44			
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,03	0,0	0,0	0,0	7	31,6	9,4	0,78			
ТК№519	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0,0	0,0	12	3	3	1,5			
	Итого	820	38,04	36,9	101,33	833,8	0,28	12,67	3,28	3,15	210,49	426,78	108,1	7,21			
	Всего	1320	57,54	60,59	173,05	1411,7	0,9	14,78	3,385	7,21	515,5	778,58	187,6	9,535			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
ТК№309	Омлет с сыром	200	8,56	14,12	31,52	287,4	0,18	1,42	0,08	0,8	154,6	241,6	71	1,7		
ТК№93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10,0	150	0,02	0,0	0,12	0,4	6	17	3	0,3		
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44		
ТК№501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0,0	126	90	14	0,1		
	Кондитерские изделия	25	2	0	1,2	22										
	Итого	500	16,36	36,52	77,02	632,4	0,19	1,76	0,18	1,53	136,3	363,7	41,06	3,14		
	Обед															
ТК№4	Зелёный горошек консервированный	60	0,47	0,03	1	6	0,01	1,5	0	0,03	3	9,3	3,15	0,1		
ТК№110	Борщ с капустой и картофелем, сметаной.	200/10	3,92	4,28	16,12	119	0,12	4,66	0,0	1,96	33,2	110,2	30,6	1,44		
ТК№407	Рыба припущенная	90	8,32	16,72	0,0	300	0,11	0,0	0,0	0,35	24,8	107,2	13,6	1,28		
ТК№429	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	201	0,13	5,1	0,04	0,15	39	85,5	28,5	1,05		
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44		
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,03	0,0	0,0	0,0	7	31,6	9,4	0,78		
ТК№620	Нап-к с вит. »Валетек«	200	0,0	0,0	18,6	73	0,30	20	0,12	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0		
	Итого	770	20,18	30,87	78,47	829,2	0,74	32,19	0,16	5,23	115	369,8	90,85	5,09		
	Всего	1270	40,88	100,9	112,83	1461,6	0,93	33,95	0,34	6,76	251,3	733,5	131,91	8,23		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
ТК№268	Каша рисовая вязкая на молоке с маслом	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0,06	1,54	0,05	0,18	143,4	151,8	31,6	0,44				
	Булочка	90	3,42	6,21	58,14	203,3	0,03	0,0	3,8	0,0	5,5	19	7,6	0,36				
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44				
ТК№493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3				
	Итого	530	12,06	17,83	125,4	586,7	0,1	0,075	0,03	0,62	310,4	293,8	55,7	1,305				
	Обед																	
ТК№106	Огулец свежий	60	0,8	0,1	2,5	9	0,03	10,0	0,0	0,1	23	42	14	0,6				
Р№131	Рассольник «Ленинградский» , сметаной	200/10	8,48	6,58	10,86	110,76	0,08	9,4	0,0	0,0	28,12	51,92	22,24	0,8				
ТК№411	Кнегли из кур с рисом в сметаном соусе	90/50	13,7	11,9	7,3	249,25	0,056	0,32	0,048	0,8	45,6	162,4	20,8	0,56				
ТК№238	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,84	17,1	34,45	250	0,19	1,06	0,04	4,24	21,45	193,05	121,5	4,18				
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44				
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,03	0,0	0,0	0,0	7	31,6	9,4	0,78				
Р№704	Напиток из кураги	200	1,0	0,0	32,0	110	0,01	0,6	0,0	0,0	31,82	15,4	6	1,24				
	Итого	820	36,14	38,92	113,51	859,21	0,436	21,4	0,119	5,7	186,19	547,07	201,94	8,7				
	Всего	1350	48,2	56,75	238,65	1445,9	0,536	21,49	0,149	6,3	496,59	840,87	257,64	10,0				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: вторая

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
ТК№295	Макаронные изд.отварные с сыром	200	9,0	7,6	25,5	231	0,06	0,075	0,05	0,75	155,25	126	15	0,82				
	Кондитерские изд.	65	4,0	7,5	32,5	115	-	-	-	-	-	-	-	-				
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44				
ТК№493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3				
	Итого	505	16,1	18,1	92,6	500	0,1	0,075	0,05	1,19	163,36	155	21,6	1,56				
	Обед																	
ТК№153	Суп с рыбн-ми консерв.	200	7,38	5,78	12,8	277	0,08	6,32	0,02	0,6	51	132,6	38,6	1				
ТК№369	Жаркое по - домашнему	240	26,0	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4				
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44				
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,03	0,0	0,0	0,0	7	31,6	9,4	0,78				
ТК№520	Напиток клюквенный	200	0,0	0,0	18,6	130	0,30	20	0,12	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0				
	Итого	700	37,7	32,22	74,4	916,2	0,61	33,92	0,18	4,14	101	456,2	109,6	5,62				
	Всего	1205	53,8	50,32	167	1416,2	0,71	34,0	0,23	5,33	264,36	611,2	131,2	7,18				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Неделя: вторая

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
ТК№265	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,2	7,46	37	240	0,08	1,3	0,05	0,32	127,4	133,2	25,8	1,2				
ТК№93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10,0	150	0,02	0,0	0,12	0,4	6	17	3	0,3				
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44				
ТК№495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15	0,4				
	Кондитерское изделия	25																
	Итого	505	12,3	28,46	82,5	565	0,18	2,6	0,18	0,80	268,4	269,2	49,4	2,34				
	Обед																	
ТК№175	Кукуруза отварная	60	4,45	2,8	30,8	132	0,09	0,0	0,0	0,35	13,2	98	31,9	1,5				
Р№135	Суп из овощей с курой,сметаной	200/25/10	6,7	5,69	12,09	119,56	0,04	14,8	0,0	0,0	34,64	38	0,0	0,0				
ТК№291	Макароньы отварные с маслом	150/8	5,65	0,67	29,04	144,9	0,05	0,01	0,0	0,79	5,7	35,7	8,1	0,78				
Р№500	Биточки куриные,рубленые, паровые	90	17,68	15,68	8,0	247,2	0,0	0,53	46,13	0,0	15,06	109,7	18,13	1,44				
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44				
ТК№110	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,03	0,0	0,0	0,0	7	31,6	9,4	0,78				
ТК№638	Компот из ягод (изюм)	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0,0	0,0	12	3	3	1,5				
	Итого	803	39,5	28,38	129,13	870,86	0,46	92	0,04	1,87	137,74	302,4	64,6	5,26				
	Всего	1308	51,8	56,84	211,63	1435,86	0,58	93,3	0,09	2,63	284,14	464,6	259,2	7,2				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Неделя: вторая

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
РТ№366	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/25	21,48	19,05	19,62	250	0,075	0,36	112,5	-	220,9	315,45	33,3	4,04		
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44		
ТК№493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3		
	Булочка	90	3,42	6,21	58,4	100										
	Итого	505	28	28,26	112,62	504	0,12	1,53	0,15	0,79	415,6	346,4	52,2	1,57		
	Обед															
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	0,0	0,2	16	11	9	2,2		
ТК№144	Суп картофельный с горохом	200	6,51	5,01	12,1	144,4	0,15	7,14	0,13	0,25	16,6	52,6	22,3	0,87		
ТК№366	Бефстроганов из говядины	90/50	22,7	20,7	3,6	320	0,07	1,0	0,01	0,7	40	237	29	3,3		
ТК№414	Рис отварной	150	3,69	6,07	33,8	204,6	0,02	0,0	0,4	0,28	5,1	70,8	22,8	0,52		
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44		
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,03	0,0	0,0	0,0	7	31,6	9,4	0,78		
ТК№494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4		
	Итого	850	37,72	35,42	100,9	907,2	0,34	20,94	0,54	1,87	106,9	433	100,1	8,51		
	Всего	1355	65,72	63,68	213,52	1411,20	0,46	22,47	0,69	2,66	522,5	779,4	152,3	10,08		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Неделя: вторая

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
ТК№247	Каша геркулесовая вязкая на молоке с маслом	200	8,56	14,12	31,52	198,4	0,18	1,42	0,08	0,8	154,6	241,6	71	1,7				
ТК№300	Йогурт вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,1	0,2	22	77	5	1,0				
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44				
ТК№493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,04	13	0,02	0,0	124	110	27	0,8				
ТК№100	Сыр	20	7,2	5,68	4,38	85,6												
	Итого	500	33,86	30,7	80,8	501	0,29	14,42	0,2	1,44	308,6	454,6	108,6	3,94				
	Обед																	
ТК№106	Огурец свежий	60	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0	0,0	0,1	23	42	14	0,6				
ТК № 104	Рассольник Домашний с курной, сметаной	200/25/10	5,69	8,44	10,61	325,05	0,04	10,63	0,0	0,0	34,18	34,68	16,12	0,58				
ТК№43	Суфле рыба	90	10,9	9,36	7,6	190	0,056	0,32	0,048	0,8	45,6	162,4	20,8	0,56				
ТК№429	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	201	0,13	5,1	0,04	0,15	39	85,5	28,5	1,05				
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44				
ТК№110	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,03	0,0	0,0	0,0	7	31,6	9,4	0,78				
ТК№519	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0,0	0,0	12	3	3	1,5				
	Итого	795	25,56	28,04	86,26	957,25	0,32	95,73	20,2	0,6	145,45	339,18	95,44	5,92				
	Всего	1295	59,42	58,74	167,06	1458,25	0,61	110,1	20,22	2,04	454,05	793,78	204,04	9,86				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Неделя: вторая

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
ТК№260	Каша «Дружба» с маслом	205	5,26	11,66	25,06	243,1	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56			
	Кондитерские изделия	65	7,68	7,83	0,0	102,9	0,0	0,21	0,07	0,15	270	177	15	0,27			
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44			
ТК№493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3			
	Итого	510	16,04	22,49	59,66	500	0,12	1,32	0,08	0,62	145,6	169,4	37,2	1,3			
	Обед																
ТК№110	Борщ с капустой и картофелем, сметаной,	200/25	3,92	4,28	16,12	119	0,12	4,66	0,0	1,96	33,2	110,2	30,6	1,44			
Р№506	Суфле из филе кури с рисом(паровые)	90	18	10,88	4,72	225,6	0,16	0,02	57,33	0,0	40,13	92,26	12,13	0,96			
ТК№417	Каша гороховая (горох отварной) с маслом	150	14,61	1,44	29,05	174,6	0,31	0,0	0,0	0,0	83,7	234,45	78,6	4,95			
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44			
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,03	0,0	0,0	0,0	7	31,6	9,4	0,78			
ТК№493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3			
	Итого	725	44,95	27,34	123,79	924,4	0,58	10,65	57,33	0,44	184,01	421,99	173,25	8,01			
	Всего	1235	60,99	49,83	183,45	1424,4	0,76	13,91	57,65	1,6	441,31	797,99	227,46	11,59			