

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ



УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
Льготной категории.**

(ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК И ГОРЯЧИЙ ОБЕД)

(возрастная категория с 12 лет и старше)

2022 год.

Неделя: первая											
Возрастная категория: с 12 лет и старше											
1 день											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры					
		Б	Ж	У							
ЗАВТРАК											
Занекавка из творога с молоком ступенным	120	17,54	13,27	47,60	324,00	223					
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	0,96	56,40	338					
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392					
Итого за завтрак:	420	18,08	13,77	58,55	420,40						
ОБЕД											
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103					
Каша рассыпчатая	180	7,58	5,41	46,62	265,50	302					
Птица тушеная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	166,00	290					
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III					
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III					
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392					
Итого за обед:	770	25,77	20,18	102,09	712,45						
Итого за весь день:		43,84	33,95	160,64	1132,85						
Неделя: первая											
Возрастная категория: с 12 лет и старше											
2 день											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры					
		Б	Ж	У							
ЗАВТРАК											
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229					
Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312					
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393					
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	III					

Итого за завтрак:		477	16,09	10,17	53,76	377,25	
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82	
Котлеты рубленные из птицы с соусом	100	10,56	12,31	12,95	205,00	294	
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Итого за обед:	770	23,40	23,33	90,12	673,59		
Итого за весь день:		39,49	33,50	143,88	1050,84		
3 день							
Цели: первая							
Возрастная категория: с 12 лет и старше							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша жидкая молочная	210	6,0	10,72	32,38	251,00	181	
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	III	
Пирожок печеный	70	8,37	3,84	29,235	184,50	406	
Итого за завтрак:	500	20,41	17,37	95,30	620,50		
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	
Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	139	
Птица отварная	80	11,73	12,91	0,25	164,00	288	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Итого за обед:	720	22,46	28,30	80,07	670,69		
Итого за весь день:		42,87	45,67	175,37	1291,19		

Неделя: первая											
Возрастная категория: с 12 лет и старше											
4 день											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры					
		Б	Ж	У							
ЗАВТРАК											
Овощи по-сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	45					
Плов из птицы	180	15,20	8,88	32,81	272,40	291					
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП					
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393					
Кондитерское изделие	50	3,35	3,78	36,03	191,5	ПП					
Итого за завтрак:	517	22,86	16,08	103,43	650,32						
ОБЕД											
Суп с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102					
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	12,50	11,17	12,90	202,00	292					
Компот из свежих плодов	180	0,41	0,09	30,59	127,08	342					
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП					
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП					
Итого за обед:	680	23,53	17,29	89,37	623,53						
Итого за весь день:		46,39	33,37	192,80	1273,85						
Неделя: первая											
Возрастная категория: с 12 лет и старше											
5 день											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры					
		Б	Ж	У							
ЗАВТРАК											
Котлета мясная	55	11,59	16,50	9,76	223,64	268					
Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,70	209,62	143					
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	430	17,42	33,14	51,77	567,26	
ОБЕД						
Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	97
Рыба, тушеная в томате с овощами	90	9,75	4,95	3,80	105,00	229
Каша рассыпчатая	180	4,33	5,19	45,04	203,55	302
Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	26,43	108,36	376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	III
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III
Итого за обед:	770	21,87	13,81	121,48	677,11	
ИТОГО за день:		39,29	46,95	173,25	1244,37	
Целевая вторая						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Икра кабачковая	50	0,60	2,36	3,86	39,00	III
Омлет натуральный	150	16,17	28,80	3,06	336,00	210
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	III
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	430	20,78	31,68	41,06	532,50	
ОБЕД						
Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	99
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	10,56	12,31	12,95	205,00	294
Компот из свежих плодов	180	0,41	0,09	30,59	127,08	342
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III
Итого за обед:	770	23,53	23,47	108,93	752,17	

льгота 2х разовое 5-11кл_школа

ИТОГО за весь день:									
Неделя: вторник									
Возрастная категория: с 12 лет и старше									
	44,31	55,15	149,99	1284,67					

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная	205	7,63	12,52	33,45	278,21	182
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	III
Пирожок печеный	75	8,37	3,84	29,235	184,50	406
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
Итого за завтрак:	500	21,94	17,43	108,01	681,82	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,70	209,62	143
Котлета мясная	55	11,59	16,50	9,76	223,64	268
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III
Итого за обед:	700	20,59	36,12	69,07	681,71	
Итого за весь день:		42,53	53,55	177,08	1363,53	
Цели: вторая						
8 день						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Тефтели мясные I вариант	100	0,74	8,19	10,72	142,73	278
Каша рассыпчатая	150	8,60	4,27	38,64	243,75	302
Овощи по - сезону	35	0,99	2,47	4,38	43,74	52
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	III
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	505	13,55	15,35	83,05	564,22	

ОБЕД									
Рассольник ленинградский	250	2,02	5,08	11,98	107,25	96			
Птица, тушеная в соусе с овощами	180	12,50	11,17	12,90	202,00	292			
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	III			
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III			
Итого за обед:	680	19,72	17,03	64,21	495,45				
ИТОГО за весь день:		33,26	32,37	147,26	1059,67				
Неделя: вторник									
Возрастная категория: с 12 лет и старше									

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		9 день				
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Макаронные изделия отварные с сыром	170	11,51	13,53	29,00	284,24	204
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Фрукты свежие	150	2,85	0,95	39,90	182,40	338
Итого за завтрак:	537	16,85	14,80	93,59	578,14	
ОБЕД						
Борщ с картофелем	250	1,65	4,01	10,75	93,60	83
Каша рассыпчатая	180	7,58	5,41	46,62	265,50	302
Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	10,56	12,31	12,95	205,00	294
Компот из свежих плодов	180	0,41	0,09	30,59	127,08	342
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за обед:	780	25,34	22,58	130,25	837,38	
ИТОГО за весь день:		42,18	37,38	223,84	1415,52	
Целевая вторая						
10 день						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		10 день				
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Птица, тушеная в соусе с овощами	180	12,50	11,17	12,90	202,00	292
Овощи по-сезону	60	0,66	3,67	2,74	46,62	23
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за завтрак:	467	16,44	15,26	45,16	383,62	

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Y		
11 день							
ЗАВТРАК							
Овощи по-сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	45	
Плов из птицы	180	15,20	8,88	32,81	272,40	291	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП	
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393	
Кондитерское изделие	40	3,35	3,78	36,03	191,5	ПП	
Итого за завтрак:	507	22,86	16,08	103,43	650,32		
ОБЕД							
Рассольник ленинградский	250	2,02	5,08	11,98	107,25	96	
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	12,50	11,17	12,90	202,00	292	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Итого за обед:	670	18,93	16,93	59,38	471,95		
ИТОГО за весь день:		41,79	33,00	162,81	1122,27		
Неделя: третья							
Возрастная категория: с 12 лет и старше							
103							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103	
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229	
Каша рассыпчатая	180	4,33	5,19	45,04	203,55	302	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	26,43	108,36	376	
Итого за обед:	770	21,42	13,72	117,24	657,86		
ИТОГО за весь день:		37,86	28,98	162,40	1041,48		
Неделя: третья							

Возрастная категория: с 12 лет и старше		12 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры				
		Б	Ж	У						
ЗАВТРАК										
Завесанка из творога с молоком сгущенным	120	17,54	13,27	47,60	324,00	223				
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338				
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392				
Итого за завтрак:	420	18,08	13,77	69,35	420,40					
ОБЕД										
Борщ с картофелем	250	1,65	4,01	10,75	93,60	83				
Рыба, припущенная в молоке	75	10,52	7,15	2,14	115,00	228				
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312				
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП				
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП				
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393				
Итого за обед:	762	21,11	17,70	76,96	560,50					
Итого за весь день:		39,18	31,47	146,31	980,90					
Неделя: третья										
Возрастная категория: с 12 лет и старше										
13 день										
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры				
		Б	Ж	У						
ЗАВТРАК										
Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,70	209,62	143				
Котлеты рубленые из птицы	90	9,38	11,08	11,26	182,25	294				
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП				
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392				
Итого за завтрак:	465	14,43	27,62	48,44	502,37					

ОБЕД									
	250	7,34	5,51	2,41		139,71	104		
				Б	Ж			У	Энергетическая ценность (ккал)
Суп картофельный с мясными фрикадельками	170	11,51	13,53	29,00		284,24	204		
Макаронные изделия отварные с сыром	180	0,06	0,02	9,99		40,00	392		
Чай с сахаром	30	2,37	0,30	14,49		70,50	III		
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02		52,20	III		
Хлеб ржано — пшеничный		23,26	19,72	65,91		586,65			
Итого за обед:	660	37,68	47,35	114,34		1089,02			
ИТОГО за весь день:									
Неделя: третья									
14 день									
Возрастная категория: с 12 лет и старше									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Каша жидкая молочная	210	6,0	10,72	32,38	251,00	181			
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	III			
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338			
Итого за завтрак:	580	12,57	12,39	92,40	540,61				
ОБЕД									
Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	97			
Голубцы ленивые	170	15,00	9,99	21,53	232,69	298			
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	III			
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III			
Итого за обед:	670	22,55	13,60	77,73	532,89				
ИТОГО за день:		35,12	25,98	170,13	1073,50				
Неделя: третья									
Возрастная категория: с 12 лет и старше									

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312
Рыба, тушеная в томате с овощами	90	9,75	4,95	3,80	105,00	229
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	III
Итого за завтрак:	467	16,09	10,17	53,76	377,25	
ОБЕД						
Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	5,11	14,16	131,89	84
Каша рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	302
Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	10,56	12,31	12,95	205,00	294
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за обед:	720	28,14	25,41	107,98	792,09	
ИТОГО за весь день:		44,23	35,59	161,74	1169,34	
Неделя: четверг						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
16 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная	205	7,25	11,44	36,17	278,21	182
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	III
Пирожок печеный	75	8,37	3,84	29,235	184,50	406
Кнесь витаминизированный	180	0,51	0,05	23,00	92,00	III
Итого за завтрак:	500	19,29	15,73	107,72	648,71	
ОБЕД						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	У		
17 день							
ЗАВТРАК							
Суп с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	
Фрикадельки из кур	65	8,11	12,10	4,79	160,73	297	
Картофель отварной	100	1,91	2,88	15,34	94,90	310	
Овощи по-сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	45	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Итого за обед:	715	20,93	23,93	76,24	618,00		
Итого за весь день:		40,23	39,66	183,96	1266,71		
Неделя: четвертая							
Возрастная категория: с 12 лет и старше							
17 день							
ЗАВТРАК							
Омлет натуральный	116	12,50	22,27	2,37	259,84	210	
Икра кабачковая	60	0,60	2,36	3,86	39,00	ПП	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Пирожок печеный	75	8,37	3,84	29,235	184,50	406	
Итого за завтрак:	471	24,69	28,89	64,77	617,34		
ОБЕД							
Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	97	
Каша рассыпчатая	180	7,58	5,41	46,62	265,50	302	
Тефтели II вариант	100	6,88	16,49	9,99	226,00	279	
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП	
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393	
Итого за обед:	787	21,27	25,40	108,19	769,20		
Итого за весь день:		45,97	54,29	172,96	1386,54		
Неделя: четвертая							

Возрастная категория: с 12 лет и старше	18 день							№ рецептуры
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312	
	Тефтели рыбные	90	7,44	7,25	10,59	137,25	239	
	Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	ПП	
	Итого за завтрак:	477	14,57	12,57	65,38	433,00		
ОБЕД								
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82	
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309	
	Птица тушеная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	166,00	290	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП	
	Хлеб ржано → пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
	Итого за обед:	780	24,71	22,38	85,50	658,09		
	ИТОГО за весь день:		39,28	34,94	150,88	1091,09		
Неделя: четверг								
19 день								
Возрастная категория: с 12 лет и старше	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
	Каша рассыпчатая	150	8,60	4,27	38,64	243,75	302	
	Птица отварная с соусом	100	19,19	21,13	0,41	268,36	288	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
	Итого за завтрак:	470	31,01	25,81	68,36	646,11		

ОБЕД									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Б	Ж	У					
Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	98			
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312			
Рыба, запеченная с морковью	90	7,44	7,25	10,59	137,25	253			
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП			
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП			
Итого за обед:	760	17,01	18,60	75,70	540,90				
ИТОГО за день:		48,02	44,41	144,06	1187,01				
Целевая четвертая									
Возрастная категория: с 12 лет и старше									
20 день									
ЗАВТРАК									
Макаронные изделия отварные с сыром	170	11,51	13,53	29,00	284,24	204			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП			
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395			
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338			
Итого за завтрак:	530	17,33	16,84	72,55	516,24				
ОБЕД									
Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101			
Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,70	209,62	143			
Котлеты рубленые из птицы	90	9,38	11,08	11,26	182,25	294			
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП			
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП			
Итого за обед:	735	18,38	30,70	70,57	640,32				
ИТОГО за весь день:		35,70	47,54	143,11	1156,56				