

"Согласовано"
 Директор МБУ ДО ДШИ им. Баха

" _____ " май 2026 г.

"Утверждено"
 Генеральный директор ООО "Школьное питание"

И.В. Фирнато
 " 29 " май 2026 г.

Меню основного организованного питания на 14 дней
 для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей
 в период летних школьных каникул 2026 г.

2 ПРИЕМА ПИЩИ

Наименование блюда	№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал	Витамины (мг)						
			Белки, г	Жиры, г	Гликемиды, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг

01 день

Завтрак															
1	Капша 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 1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	15,572	97,160	0,002	1,170	0,018	0,005	114,678	92,793	21,150	0,519
4	Фрукты свежие в нарезке (в) 1/100	-/-	100	0,400	-	9,800	40,800	0,030	1,000	-	0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
Итого:			520	15,350	18,346	64,721	485,396	0,254	3,380	0,111	1,193	392,600	362,871	89,315	4,672

Обед

1	Салат из помидоров с луком 1/60	1112	60	0,390	3,111	2,766	40,623	0,034	13,350	0,005	1,536	11,208	17,190	11,172	0,371
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	4,945	10,813	104,022	0,049	14,854	0,172	1,120	44,722	43,734	21,900	1,181
3	Выпечка мясной 1/90	184	90	15,837	17,815	16,590	290,039	0,519	1,040	-	1,816	12,675	97,941	21,351	1,536
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	26,473	30,603	112,152	829,921	0,938	30,864	0,198	5,461	129,110	385,199	145,474	8,389
Всего:				41,823	48,949	176,873	1 315,318	1,192	34,244	0,309	6,654	521,710	748,070	234,789	13,061

02 день

Завтрак															
1	Омлет с сыром 1/180	1425	180	18,348	18,520	2,011	248,117	0,075	0,489	0,293	2,862	275,223	325,999	26,444	2,568
2	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
3	Чай ягодный 1/200	1645	200	0,200	0,020	13,543	55,154	0,009	1,540	0,000	0,090	13,512	6,301	4,926	0,441
4	Кондитерское изделие в ассортименте шт (в)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104	-	-	-	20,800	67,200	24,000	1,120
5	Фрукты свежие в нарезке (в) 1/100	-/-	100	0,400	-	9,800	40,800	0,030	1,000	-	0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
Итого:			530	25,748	24,021	88,553	673,391	0,301	3,029	0,293	3,010	309,561	400,626	63,571	7,049

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114	60	0,469	3,064	1,756	36,473	0,017	1,621	0,006	1,338	11,852	14,338	7,775	0,212
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	4,780	23,353	169,385	0,249	9,242	0,166	1,180	41,720	86,473	38,635	2,363
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/220	1728	220	18,281	19,192	32,901	377,460	0,685	38,115	0,352	2,218	43,661	219,398	62,845	2,703
4	Компот из яблок и ягод 3/м 1/180	1448	180	0,121	-	13,080	52,802	0,009	0,878	-	0,046	9,459	1,619	2,358	0,419
5	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
6	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:			710	29,509	27,436	91,890	732,520	1,082	49,856	0,524	5,280	113,318	360,653	131,213	7,317
Всего:				55,257	51,457	180,443	1 405,911	1,382	52,885	0,817	8,290	422,879	761,280	194,784	14,366

03 день

Завтрак															
1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,045	4,626	50,013	0,018	19,661	0,120	1,386	26,925	20,481	10,314	0,304

2	Тертеля 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
3	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	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
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
6	Фрукты свежие в нарезке (v)/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
Итого:			630	20,974	21,367	99,089	672,554	0,628	21,960	0,189	4,794	75,981	183,896	58,196	6,140

Обед															
1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,854	3,054	5,009	50,935	0,011	5,692		1,377	22,605	24,789	12,614	0,809
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	4,953	8,281	94,094	0,054	23,254	0,172	1,116	44,742	39,734	19,620	0,907
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	30,068	25,628	92,642	721,492	0,503	32,142	0,193	7,733	119,512	388,476	221,892	10,433
Всего:				51,042	46,995	191,732	1 394,045	1,131	54,101	0,382	12,527	195,492	572,372	280,088	16,573
04 день															

Завтрак															
1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,090	27,933	68,190	612,517	0,135	0,450	0,095	8,810	170,738	279,850	31,232	1,570
2	Фрукты свежие в нарезке (v)/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
3	Чай ягодный 1/200	1645	200	0,200	0,020	13,543	55,154	0,009	1,540	0,000	0,090	13,512	6,301	4,926	0,441
Итого:			500	22,690	27,953	91,533	708,471	0,174	2,990	0,095	8,920	184,252	287,251	36,159	4,212

Обед															
1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	404	60	0,649	3,065	3,651	44,783	0,031	4,273	0,722	1,499	16,035	26,076	17,082	0,361
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	4,058	4,985	12,007	109,126	0,061	10,454	0,172	1,118	38,442	46,894	22,560	1,211
3	Плов с курицей 1/220	1443	220	20,047	19,062	51,337	457,097	0,272	3,741	0,352	4,593	52,787	328,173	134,790	2,479
4	Компот из сухофруктов 1/180	145	180	0,675	0,054	20,655	85,806	0,014	0,540		0,743	30,510	20,525	16,425	0,475
5	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
6	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:			700	27,829	27,566	108,450	793,212	0,498	19,008	1,246	8,450	144,399	460,494	210,457	6,146
Всего:				50,519	55,520	199,983	1 501,683	0,673	21,998	1,341	17,370	328,650	747,745	246,616	10,357
05 день															

Завтрак															
1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181	60	0,342	3,111	2,394	38,943	0,034	14,250	0,006	1,548	10,188	15,270	11,532	0,359
2	Макаронны 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	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
5	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
Итого:			530	22,103	19,298	143,201	834,899	0,444	14,450	0,073	3,426	266,626	279,459	80,660	4,779

Обед															
1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752	60	0,925	3,058	3,792	46,389	0,017	20,653	0,001	1,369	26,121	17,856	9,204	0,329
2	Уха Ростовская 1/200	1724	200	6,211	2,537	16,666	114,340	0,119	15,926	0,004	1,115	35,322	108,943	29,834	1,095
3	Котлета куриная 1/90	139	90	17,454	14,974	15,859	268,015	0,124	2,142		2,379	12,507	112,449	62,542	1,645
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	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	30,394	25,873	100,217	755,298	0,580	67,394	0,031	5,566	140,335	391,227	162,655	8,489
Всего:				52,497	45,171	243,418	1 590,197	1,023	81,844	0,104	8,992	406,961	670,686	243,315	13,268
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	Бутерброд с маслом и сыром 1/20/5/15	117	40	5.270	7.605	10.470	131.405	0.087	0.105	0.052	0.148	151.225	91.526	16.470	0.730
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1.633	1.360	14.876	78.279	0.000	0.706	0.013	0.006	71.861	49.407	9.036	0.094
4	Фрукты свежие в нарезке (в)/1/100	-/-	100	0.400	9.800	40.800	0.030	1.000	0.020	0.002	1.100	0.001	2.200	0.001	2.200
Итого:			520	12,043	15,740	67,625	460,335	0,220	2,916	0,105	0,474	346,183	319,486	73,301	3,796

1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0.825	3.042	4.725	49.578	0.029	2.826	0.900	1.500	19.407	30.120	18.792	0.333
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4.066	4.945	10.813	104.022	0.049	14.854	0.172	1.120	44.722	43.734	21.900	1.181
3	Тертая 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	0.918
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0.065	28.548	114.451	0.082	0.038	0.025	0.026	6.600	38.800	11.400	0.900	0.900
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.040	0.460	0.025	0.026	6.600	38.800	11.400	0.900
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.040	0.460	0.025	0.026	6.600	38.800	11.400	0.900
Итого:			720	24,960	26,967	111,710	789,381	0,770	18,919	1,141	8,557	117,628	369,175	188,343	7,659
Весов:				37,003	42,707	179,335	1 249,716	0,990	21,835	1,246	9,032	463,810	688,660	261,644	11,455
07 день															

Застряк															
1	Маник с ягодным соусом 1/160/40	800	200	11.385	17.716	100.940	608.742	5.170	1.269	0.135	1.635	81.672	138.831	20.362	1.505
2	Фрукты свежие в нарезке (в)/1/100	-/-	100	0.400	9.800	40.800	0.030	1.000	0.020	0.002	1.100	0.001	2.200	0.001	2.200
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0.120	0.031	12.041	48.921	0.000	0.060	0.000	12.438	4.950	4.664	0.530	0.530
Итого:			500	11,905	17,746	122,782	698,463	5,200	2,329	0,135	1,655	94,112	144,881	25,027	4,236

Обед															
1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114	60	0.469	3.064	1.756	36.473	0.017	1.621	0.006	1.338	11.852	14.338	7.775	0.212
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8.238	4.780	23.333	169.385	0.249	9.242	0.166	1.180	41.720	86.473	38.635	2.363
3	Курита тушенная в сметанном соусе 1/90	1283	90	16.070	12.674	2.975	190.245	0.054	2.046	0.010	0.996	19.037	118.842	56.534	1.015
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	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0.000	0.000	20.160	80.642	0.036	1.620	0.018	0.018	12.660	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	6.600	38.800	11.400	0.900
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.040	0.460	0.025	0.026	6.600	38.800	11.400	0.900
Итого:			730	30,581	25,822	91,984	722,656	0,639	41,582	0,207	4,216	138,995	371,632	164,018	9,010
Весов:				42,486	43,568	214,766	1 421,119	5,839	43,911	0,343	5,871	233,107	516,513	189,045	13,246
08 день															

Застряк															
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 1/20/5/15	117	40	5.270	7.605	10.470	131.405	0.087	0.105	0.052	0.148	151.225	91.526	16.470	0.730
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3.170	2.466	15.572	97.160	0.002	1.170	0.018	0.005	114.678	92.793	21.150	0.519
4	Фрукты свежие в нарезке (в)/1/100	-/-	100	0.400	9.800	40.800	0.030	1.000	0.020	0.002	1.100	0.001	2.200	0.001	2.200
Итого:			520	15,350	18,346	64,721	485,396	0,254	3,380	0,111	1,193	392,600	362,871	89,315	4,672
Обед															
1	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/60	1756	60	0.860	3.066	3.422	44.723	0.020	20.862	0.002	1.400	24.492	17.598	9.630	0.341
2	Суп картофельный с рыбой 1/200	342	200	7.252	2.632	20.654	135.306	0.144	17.326	0.163	1.132	38.822	129.983	36.264	1.283
3	Котлета мясная 1/90	1742	90	15.693	17.683	16.477	287.823	0.514	1.030	1.816	12.553	96.999	21.146	1.521	1.521
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	1.160
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0.072	12.564	50.544	0.005	1.800	0.036	0.036	10.899	1.985	3.330	0.430	0.430
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.082	0.038	0.025	0.026	6.600	38.800	11.400	0.900
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.040	0.460	0.025	0.026	6.600	38.800	11.400	0.900
Итого:			720	30,057	28,111	114,941	832,991	0,985	41,018	0,186	5,354	134,671	460,300	154,221	6,356
Весов:				45,407	46,457	179,662	1 318,387	1,239	44,398	0,296	6,548	527,271	823,171	243,536	11,028
09 день															
Застряк															
1	Омлет с сыром 1/180	1425	180	18.348	18.520	2.011	248.117	0.075	0.489	0.293	2.862	275.223	325.999	26.444	2.568

2	Фрукты свежие в нарезке (v)/1/100	-/-	100	0,400	0,020	9,800	40,800	0,030	1,000	0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
3	Чай ягодный 1/200	1645	200	0,200	0,020	13,543	55,154	0,009	1,540	0,090	13,512	6,301	4,926	0,441
Итого:			500	22,690	27,953	91,533	708,471	0,174	2,990	0,095	184,252	287,251	36,159	4,212

Обед

1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,825	3,042	4,725	49,578	0,029	2,826	0,900	1,500	19,407	30,120	18,792	0,333
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	4,945	10,813	104,022	0,049	14,854	0,172	1,120	44,722	43,734	21,900	1,181
3	Котлета куриная 1/90	139	90	17,454	14,974	15,859	268,015	0,124	2,142	2,379	12,507	112,449	62,542	1,645	
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	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,121	1,200	13,080	52,802	0,009	0,878	0,046	9,459	1,619	2,358	0,419	
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	28,646	27,692	106,300	789,012	0,513	20,701	1,093	6,016	134,000	401,657	189,443	6,359
Весов:				51,336	55,646	197,832	1497,483	0,687	23,691	1,188	14,936	318,252	688,908	225,602	10,570

13 день

Завтрак

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181	60	0,342	3,111	2,394	38,943	0,034	14,250	0,006	1,548	10,188	15,270	11,532	0,359
2	Макаронны 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	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000	12,438	4,950	4,664	0,530	
5	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	
Итого:			530	22,103	19,298	143,201	834,899	0,444	14,450	0,073	3,426	266,626	279,459	80,660	4,779

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752	60	0,925	3,058	3,792	46,389	0,017	20,653	0,001	1,369	26,121	17,856	9,204	0,329
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441	200	4,246	4,473	14,285	114,382	0,086	9,242	0,166	1,104	27,402	60,034	24,980	0,916
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/220	1728	220	18,281	19,192	32,901	377,460	0,685	38,115	0,352	2,218	43,661	219,398	62,845	2,703
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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
6	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:			700	25,852	27,124	91,938	715,274	0,947	69,630	0,519	5,207	116,409	348,734	123,829	8,087
Весов:				47,955	46,422	235,139	1550,173	1,390	84,080	0,593	8,634	383,035	628,193	204,490	12,866

14 день

Завтрак

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	404	60	0,649	3,065	3,651	44,783	0,031	4,273	0,722	1,499	16,035	26,076	17,082	0,361
2	Тертая 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
3	Капша 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
4	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	
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000	12,438	4,950	4,664	0,530	
6	Фрукты свежие в нарезке (v) 1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000	0,020	0,002	1,100	0,001	2,200	
Итого:			630	20,573	21,975	87,917	631,734	0,754	6,572	0,791	7,016	67,804	288,655	160,478	8,662

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/60	1819	60	1,026	3,045	4,626	50,013	0,018	19,661	0,120	1,386	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Уха Ростовская 1/200	1724	200	6,211	2,537	16,666	114,340	0,119	15,926	0,004	1,115	35,322	108,943	29,834	1,095
3	Макаронник с курицей 1/220	1509	220	21,565	22,644	43,659	464,573	0,162	3,301	0,176	6,894	38,745	175,754	70,693	2,195
4	Компот из сухофруктов 1/180	145	180	0,675	0,054	20,625	85,806	0,014	0,540	0,743	30,510	20,525	16,425	0,475	
5	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	
6	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:			700	31,877	28,680	106,376	811,132	0,434	39,428	0,300	10,636	138,127	364,528	146,866	5,689
Весов:				52,451	50,655	194,293	1442,866	1,188	46,000	1,091	17,652	205,931	653,183	307,344	14,351

