

«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель управления
РОСПОТРЕБНАДЗОРА
по Республике Марий Эл
«___» _____ 2019 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОБУ «Ежовская
основная общеобразовательная школа»
М.А.Болонина
«29» _____ 2019 г.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
МОБУ «ЕЖОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
для учащихся с 11 лет и старше на
осенне-зимний и весенне-летний периоды года

| № рецептуры | Прием пищи. Наименование блюда | Масса порций, гр. | Пищевые вещества | | | Энергет. Цен-ть | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|-----------------------------|----------------------------------|-------------------|------------------|-------------|--------------|-----------------|----------------------|--------|--------|-------|----------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | P | Mg | Fe | B1 | C | A | E |
| 1 день - понедельник | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша рисовая молочная вязкая | 250/5 | 9,62 | 20,15 | 53,05 | 365,59 | 117,27 | 152,6 | 31,76 | 0,63 | 0,07 | 28,48 | 78,36 | 0,16 |
| 337 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 27,5 | - | 6 | 1,25 | 0,035 | 76,8 | 4,8 | 0,3 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,3 | - | 15,2 | 75,8 | 16 | 8 | 6 | 0,8 | - | 2,2 | - | - |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 10,64 | 1,12 | 0,91 | 164,5 | 17 | 58,8 | 5,5 | 3,55 | 0,12 | - | - | - |
| | Итого: | | 25,6 | 25,8 | 69,4 | 668,89 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 124 | Щи из свежей капусты с курицей | 200/20 | 3,8 | 5,5 | 8 | 156,8 | 28 | 16,3 | 0,6 | 24,8 | 0,05 | 24,1 | - | 0,15 |
| 297 | Каша гречневая рассыпчатая | 150/5 | 9,13 | 11,72 | 28,56 | 270,7 | 14,8 | 186 | 124,05 | 4,35 | 0,04 | - | 29,5 | 0,47 |
| *290/2007 М | Куры тушеные в сметанном соусе | 50/50 | 12,75 | 22,45 | 1,4 | 258,34 | 45,24 | 168,49 | 20,02 | 2,14 | 0,05 | 1,43 | 0,16 | 0,82 |
| 515 | Зеленый горошек консервированный | 15 | 0,45 | 0,59 | 0,95 | 10,8 | 3 | 1,5 | 3,15 | 0,105 | 0,015 | 1,5 | - | 0,1 |
| 648 | Кисель из концентрата | 200 | 0,4 | - | 37,8 | 156 | 22 | 18 | 6 | 0,2 | - | 4,4 | - | - |
| | Хлеб ржаной | 50 | 6,16 | 1 | 34,33 | 106 | 8,25 | - | 9,16 | 1,33 | 0,04 | - | 20,7 | - |
| | Итого: | | 32,7 | 41,3 | 111,1 | 958,64 | | | | | | | | |
| 2 день - вторник | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша пшеничная молочная вязкая | 250/5 | 5,34 | 8,7 | 29,6 | 393,19 | 9,9 | 82,7 | 28,9 | - | 0,14 | - | 0,01 | 0,13 |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5,87 | 6,38 | 33,56 | 155,9 | 151,5 | 42,66 | 21,32 | 0,36 | 0,02 | 1,63 | 7,5 | 0,05 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40/10 | 3 | 9,37 | 19 | 171,37 | 10,12 | 33,8 | 12,37 | 0,75 | - | - | 73,7 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------------------|---------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------|-------|-------|------|------|------|-------|------|
| | Итого: | | 14,2 | 24,4 | 82,2 | 720,46 | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 149 | Суп гороховый с курицей | 250/25 | 4,07 | 5,6 | 9,68 | 224,9 | 49,9 | 36,7 | 51,4 | 3,36 | 0,18 | 11,9 | 0,01 | 0,3 |
| 516 | Макароны отварные | 200 | 7,4 | 5,8 | 48 | 276 | 29,4 | 64,2 | 11,6 | 1,1 | 0,1 | - | 28 | - |
| 451 | Котлета из говядины | 50 | 7,96 | 9,22 | 7,27 | 143,21 | 5,04 | 75,47 | 9,31 | 1,09 | 0,02 | - | - | - |
| 214 | Капуста тушеная | 50 | 1,25 | 1,32 | 5,21 | 38,72 | 31,4 | 22,98 | 11,39 | 0,89 | 0,01 | 26,8 | 7 | - |
| 638 | Компот из плодов сухих | 200 | 0,6 | - | 31,4 | 124 | 151,5 | 11,57 | 21,32 | 0,36 | 0,12 | 1,63 | - | - |
| | Хлеб ржаной | 70 | 8,63 | 1,4 | 48,06 | 148,4 | 11,5 | - | 12,8 | 1,8 | 0,05 | - | 28,9 | - |
| | Итого: | | 29,9 | 23,3 | 149,6 | 955,23 | | | | | | | | |
| 3 день - среда | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша манная молочная жидкая | 250/5 | 7,46 | 10,2 | 36,44 | 267,43 | 156,1 | 131,2 | 22,7 | 0,51 | 0,07 | 0,27 | 78,45 | 0,77 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,8 | 25,06 | 161,36 | 122,4 | 96,8 | 19,32 | 0,38 | 0,04 | 1,3 | 20 | - |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50/5/20 | 8,25 | 10,25 | 25,25 | 228 | 177,25 | 137 | 23,12 | 1,25 | 0,12 | 0,12 | 85,6 | 1,12 |
| *338 | груши свежие | 150 | 0,5 | 0,2 | 18,2 | 85,5 | 0,01 | 6,45 | 1,5 | 0,18 | 13,5 | 42 | 10,5 | 0,27 |
| | Итого: | | 20,1 | 24,4 | 104,9 | 742,29 | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 138 | Суп картофельный с крупой, птицей | 200/20 | 7,4 | 3,9 | 11,7 | 170 | 23,1 | - | 15,8 | 0,6 | - | 16 | - | 0,10 |
| 511 | Рис отварной | 200 | 5 | 7,33 | 53,2 | 300 | 22,8 | 113,6 | 36 | 1,52 | 0,04 | - | 36 | - |
| 593 | Соус томатный | 50 | 0,5 | 2,16 | 3 | 33,3 | 2,55 | 7,08 | 3,6 | 0,15 | 0,01 | 1 | 10,61 | 0,05 |
| 462 | Тефтели из говядины/2 вар | 60 | 8,09 | 12,2 | 7,96 | 174,1 | 10,12 | 92,94 | 14,02 | 1,25 | 0,02 | 1,8 | - | - |
| 78 | Икра свекольная | 50 | 1,2 | 3,8 | 6,5 | 66 | 23,5 | 27 | 16,35 | 1 | 0,01 | 8,3 | - | - |
| 636 | Компот из апельсина и чернослива | 200 | 0,6 | 0,06 | 34,35 | 136,5 | 7,2 | 18,29 | 11,57 | 1,16 | - | 0,3 | - | - |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----|-------------|-------------|--------------|---------------|-----|---|------|-----|------|---|-------|---|
| Хлеб ржаной | 60 | 7,4 | 1,2 | 41,2 | 127,2 | 9,9 | - | 11,0 | 1,6 | 0,05 | - | 24,84 | - |
| Итого: | | 30,2 | 30,6 | 157,9 | 1007,1 | | | | | | | | |

4 день - четверг

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---------------------------------------|----------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------|-------|-------|------|-------|------|-------|------|
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 366 | Запеканка из творога со сгущ. молоком | 150/20 | 27 | 19,5 | 34,6 | 424 | 276 | 321,6 | 39,88 | 0,83 | 0,08 | 0,56 | 115,6 | 0,65 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,3 | - | 15,2 | 75,8 | 16 | 8 | 6 | 0,8 | - | 2,2 | - | - |
| 337 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 27,5 | - | 6 | 1,25 | 0,035 | 76,8 | 4,8 | 0,3 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 10,64 | 1,12 | 0,91 | 164,5 | 17 | 58,8 | 5,5 | 3,55 | 0,12 | - | - | - |
| | Итого: | | 43,1 | 25,2 | 51 | 727,3 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 142 | Суп рыбный | 250/25 | 31,5 | 21,88 | 31,78 | 187,31 | 23,81 | - | 32,88 | 1,2 | 0,3 | 13,0 | - | 0,46 |
| 520 | Пюре картофельное | 200 | 3,2 | 6,8 | 21,9 | 186,5 | 147,2 | 268 | 42 | 1,6 | 0,2 | 34,2 | 36 | - |
| 369 | Рыба отварная | 85 | 14,7 | 0,95 | - | 140,52 | 44,2 | 239,7 | 54,7 | 0,89 | 0,1 | 0,45 | 9,7 | - |
| 78 | Икра морковная | 100 | 1,4 | 3,8 | 8,9 | 128 | | | | | | | | |
| 648 | Кисель из концентрата | 200 | 0,4 | - | 37,8 | 156 | 22 | 18 | 6 | 0,2 | - | 4,4 | - | - |
| | Хлеб ржаной | 70 | 8,63 | 1,4 | 48,06 | 148,4 | 11,5 | - | 12,8 | 1,8 | 0,05 | - | 28,9 | - |
| | Итого: | | 59,8 | 34,8 | 148,4 | 946,73 | | | | | | | | |

5 день - пятница

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|------------------------------|-------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------|--------|-------|------|------|------|------|------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша овсяная молочная вязкая | 250/5 | 8,33 | 12,19 | 33,7 | 277,39 | 173,17 | 215,25 | 61,59 | 1,45 | 0,16 | 0,28 | 79,9 | 0,8 |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5,87 | 6,38 | 33,56 | 155,9 | 151,5 | 42,66 | 21,32 | 0,36 | 0,02 | 1,63 | 7,5 | 0,05 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40/10 | 3 | 9,37 | 19 | 171,37 | 10,12 | 33,8 | 12,37 | 0,75 | - | - | 73,7 | 1 |
| *338 | Яблоко свежее | 150 | 0,4 | 0,3 | 17,1 | 78 | 0,02 | 6,9 | 4,5 | 0,27 | 9 | 0,13 | 7,5 | 0,18 |
| | Итого: | | 17,6 | 28,2 | 103,4 | 682,66 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------------------------------|----------|-------------|-------------|--------------|----------------|--------|-------|-------|------|-------|-------|--------|------|
| 110 | Борщ | 250/25 | 9,68 | 8,2 | 16,5 | 225,59 | 52,4 | 41 | 36,71 | 2,10 | 14,5 | 23,65 | 29,1 | 0,44 |
| 297 | Каша гречневая рассыпчатая | 200/5 | 9,39 | 7,67 | 37,8 | 261,8 | 0,19 | 1,12 | 39,01 | 1,28 | 70,09 | 246 | 173,25 | 5,25 |
| 582 | Соус белый основной | 50 | 0,9 | 2,3 | 1,9 | 32 | - | 0,1 | 0,01 | | 1,4 | 3,5 | 0,5 | 0,3 |
| 413 | Сосиски отварные | 100 | 10,4 | 20 | 0,8 | 224 | 24 | 140 | 16 | 1,8 | 0,04 | - | - | - |
| *71 | Огурцы свежие | 30 | 0,6 | 0,24 | 1,38 | 12,6 | 6,9 | - | 4,2 | 0,18 | - | 2,5 | - | - |
| 638 | Компот из плодов сухих | 200 | 0,6 | - | 31,4 | 124 | 151,5 | 11,57 | 21,32 | 0,36 | 0,12 | 1,63 | - | - |
| | Хлеб ржаной | 60 | 7,4 | 1,2 | 41,2 | 127,2 | 9,9 | - | 11,0 | 1,6 | 0,05 | - | 24,84 | - |
| | Итого: | | 38,9 | 39,6 | 130,9 | 1007,19 | | | | | | | | |
| 6 день - понедельник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша молочная "Дружба" с маслом | 250/10 | 7,86 | 10,9 | 41,09 | 294,2 | 0,12 | 0,26 | 78,9 | 0,35 | 155,9 | 179,9 | 44,6 | 0,98 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,3 | - | 15,2 | 75,8 | 16 | 8 | 6 | 0,8 | - | 2,2 | - | - |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50/5/20 | 8,25 | 10,25 | 25,25 | 228 | 177,25 | 137 | 23,12 | 1,25 | 0,12 | 0,12 | 85,6 | 1,12 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,56 | 0,48 | 0,39 | 70,5 | 10,2 | - | 3,3 | 2,13 | 0,07 | - | - | - |
| | Итого: | | 20,9 | 21,6 | 81,9 | 668,5 | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 132 | Рассольник ленинградский | 250/25 | 3,0 | 4,50 | 20,1 | 135,0 | 51,0 | 66,42 | 31,0 | 3,5 | 0,124 | 7,3 | 23,25 | 0,31 |
| 492 | Плов из птицы | 250 | 27 | 14,8 | 47,3 | 437,5 | 53,6 | 156 | 23 | 1 | 0,1 | - | 1,6 | 0,02 |
| 78 | Икра свекольная | 100 | 2,4 | 7,6 | 13 | 132 | 47 | 54 | 32,7 | 2 | 0,03 | 16,6 | - | - |
| 707 | Сок фруктовый (в ассортименте) | 200 | 1 | - | 25,4 | 105,3 | 0,04 | 8 | 0,06 | | 40 | 103,4 | 14,6 | 0,4 |
| | Хлеб ржаной | 70 | 8,63 | 1,4 | 48 | 148,4 | 11,5 | - | 12,8 | 1,8 | 0,05 | - | 28,9 | - |
| | Итого: | | 42,1 | 28,3 | 153,8 | 958,2 | | | | | | | | |
| 7 день - вторник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша рисовая | 250/5 | 9,62 | 20,15 | 53,05 | 365,59 | 117,27 | 152,6 | 31,76 | 0,63 | 0,07 | 28,48 | 78,36 | 0,16 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|------|
| 692 | молочная вязкая Кофейный напиток с молоком | 200 | 5,87 | 6,38 | 33,56 | 155,9 | 151,5 | 42,66 | 21,32 | 0,36 | 0,02 | 1,63 | 7,5 | 0,05 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40/10 | 3 | 9,37 | 19 | 171,37 | 10,12 | 33,8 | 12,37 | 0,75 | - | - | 73,7 | 1 |
| | Итого: | | 18,5 | 35,9 | 105,6 | 692,86 | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 124 | Щи из свежей капусты с курицей | 250/20 | 4,66 | 6,75 | 9,81 | 192,43 | 34,36 | 20 | 0,73 | 30,43 | 0,06 | 29,57 | - | 0,18 |
| 516 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,55 | 4,35 | 36 | 207 | 0,07 | - | 10,5 | - | 22,05 | 48,15 | 8,7 | 0,75 |
| 593 | Соус томатный | 50 | 0,5 | 2,16 | 3 | 33,3 | 2,55 | 7,08 | 3,6 | 0,15 | 0,01 | 1 | 10,61 | 0,05 |
| 454 | Котлета по- хлыновски | 60 | 26,1 | 18,2 | 73,7 | 232,0 | 16,2 | | 11,0 | 1,64 | 0,06 | 6,1 | | 0,15 |
| 214 | Капуста тушеная | 50 | 1,25 | 1,32 | 5,21 | 38,72 | 31,4 | 22,98 | 11,39 | 0,89 | 0,01 | 26,8 | 7 | - |
| 648 | Кисель из концентрата | 200 | 0,4 | - | 37,8 | 156 | 22 | 18 | 6 | 0,2 | - | 4,4 | - | - |
| | Хлеб ржаной | 60 | 7,4 | 1,2 | 41,2 | 127,2 | 9,9 | - | 11,0 | 1,6 | 0,05 | - | 24,84 | - |
| | Итого: | | 45,8 | 33,9 | 206,7 | 986,65 | | | | | | | | |
| | 8 день - среда | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 366 | Запеканка из творога со сгущ. молоком | 150/20 | 27 | 19,5 | 34,6 | 424 | 276 | 321,6 | 39,88 | 0,83 | 0,08 | 0,56 | 115,6 | 0,65 |
| 337 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 27,5 | - | 6 | 1,25 | 0,035 | 76,8 | 4,8 | 0,3 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,8 | 25,06 | 161,36 | 122,4 | 96,8 | 19,32 | 0,38 | 0,04 | 1,3 | 20 | - |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 7,6 | 0,8 | 0,65 | 117,5 | | | | | | | | |
| | Итого: | | 43,6 | 28,7 | 60,6 | 765,86 | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 139 | Суп гороховый с курицей | 250/25 | 4,07 | 5,67 | 9,68 | 224,99 | 49,9 | 36,7 | 51,4 | 3,36 | 0,18 | 11,9 | 0,01 | 0,3 |
| 297 | Каша гречневая | 200/5 | 12,07 | 15,5 | 37,77 | 358,02 | 19,57 | 246 | 164,06 | 5,75 | 0,05 | - | 39,01 | 0,62 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|---------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------|--------|-------|-------|-------|------|-------|------|
| 415 | рассыпчатая Зеленый горошек консервированный | 15 | 0,45 | 0,59 | 0,95 | 10,8 | 3 | 1,5 | 3,15 | 0,105 | 0,015 | 1,5 | - | 0,1 |
| 431 | Печень по- строгановски | 50/30 | 12,4 | 8,5 | 2 | 134 | 12,26 | 195,1 | 13,01 | 4,3 | 0,11 | 3,45 | 30,9 | 3,34 |
| 631/3 | Компот из св. плодов (яблоки) | 200 | 0,2 | - | 35,8 | 142 | 0,01 | 5,2 | - | - | 6,8 | 4,4 | 3,6 | 0,9 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 7,4 | 1,2 | 41,2 | 127,2 | 9,9 | - | 11,0 | 1,6 | 0,05 | - | 24,84 | - |
| | Итого: | | 36,6 | 31,4 | 127,4 | 997,01 | | | | | | | | |
| 9 день - четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша пшенная молочная вязкая | 250/5 | 5,34 | 8,7 | 29,6 | 393,19 | 9,9 | 82,7 | 28,9 | - | 0,14 | - | 0,01 | 0,13 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | - | 15 | 56 | - | - | - | | 0,3 | - | - | - |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50/5/20 | 8,25 | 10,25 | 25,25 | 228 | 177,25 | 137 | 23,12 | 1,25 | 0,12 | 0,12 | 85,6 | 1,12 |
| *338 | груши свежие | 150 | 0,5 | 0,2 | 18,2 | 85,5 | 0,01 | 6,45 | 1,5 | 0,18 | 13,5 | 42 | 10,5 | 0,27 |
| | | | 14,3 | 19,2 | 88,1 | 762,69 | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 142 | Суп рыбный | 250/25 | 31,5 | 21,88 | 31,78 | 187,31 | 23,81 | 176,53 | 32,88 | 1,2 | 0,3 | 13,0 | 15 | 0,46 |
| 511 | Рис отварной | 200 | 5 | 7,33 | 53,2 | 300 | 22,8 | 113,6 | 36 | 1,52 | 0,04 | - | 36 | - |
| 593 | Соус томатный | 70 | 0,7 | 3,02 | 4,2 | 46,62 | 3,57 | 9,9 | 5,04 | 0,21 | 0,01 | 1,4 | 14,8 | 0,07 |
| 324 | Биточки рыбные | 75 | 9,2 | 5,7 | 10,6 | 131 | 19,7 | 115,2 | 17,3 | 0,5 | 0,05 | 0,5 | 4,8 | - |
| *71 | Огурцы свежие | 50 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 | 11,5 | - | 7 | 0,3 | - | 4,16 | - | - |
| 638 | Компот из плодов сухих | 200 | 0,6 | - | 31,4 | 124 | 151,5 | 11,57 | 21,32 | 0,36 | 0,12 | 1,63 | - | - |
| | Хлеб ржаной | 70 | 8,63 | 1,4 | 48 | 148,4 | 11,5 | - | 12,8 | 1,8 | 0,05 | - | 28,9 | - |
| | Итого: | | 56,6 | 39,7 | 181,5 | 958,33 | | | | | | | | |
| 10 день - пятница | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша гречневая молочная вязкая | 250/5 | 10,9 | 11,3 | 44,15 | 323,4 | 147,6 | 256,5 | 128,7 | 4,11 | 0,23 | 0,24 | 74,9 | 0,68 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 5,87 | 6,38 | 33,56 | 155,9 | 151,5 | 42,66 | 21,32 | 0,36 | 0,02 | 1,63 | 7,5 | 0,05 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|--------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------|-------|------|-----|-------|-------|-------|------|
| | с молоком | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 50/10 | 3,6 | 11,24 | 22,8 | 205,64 | 12,14 | 40,56 | 14,8 | 0,9 | - | - | 88,4 | 1,2 |
| | Итого: | | 20,4 | 28,9 | 100,5 | 684,04 | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 143 | Суп картофельный с мак. изд. с птицей | 250/20 | 2,82 | 14,7 | 20,6 | 192,43 | 1,58 | 16,2 | 0,01 | | 17,9 | 23,56 | 1,1 | 63,2 |
| 436 | Жаркое по-домашнему | 220 | 19,47 | 20,79 | 23,76 | 414,7 | 0,16 | 20,13 | - | - | 21,01 | 221,4 | 42,68 | 3,3 |
| 78 | Икра свекольная | 100 | 2,4 | 7,6 | 13 | 132 | 47 | 54 | 32,7 | 2 | 0,03 | 16,6 | - | - |
| 707 | Сок фруктовый (в ассортименте) | 200 | 1 | - | 25,4 | 105,3 | 0,04 | 8 | 0,06 | | 40 | 103,4 | 14,6 | 0,4 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 7,4 | 1,2 | 41,2 | 127,2 | 9,9 | - | 11,0 | 1,6 | 0,05 | - | 24,84 | - |
| | Итого: | | 33,1 | 44,3 | 132,9 | 971,63 | | | | | | | | |