



Утверждаю:
Директор школы
Е.Н. Брыксина
Приказ №158 от 31.08.2023

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ СТОЛОВОЙ МБОУ ОКТЯБРЬСКОЙ СОШ
НА 2023 – 2024 УЧЕБНЫЙ
ГОД
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 - 11 КЛАССОВ
(ЗАВТРАКИ) И ДЕТЕЙ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ
(ЗАВТРАКИ И
ОБЕДЫ)**

осенне-зимний период

Меню горячих завтраков для учащихся с 5-11 класс

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,5	4,4	0,0	53,7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250,0	10,7	14,1	42,9	341,0
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70,0	0,6	0,1	5,3	24,5
54-2гн	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	605	21	19.3	85.1	594.2

Меню горячих завтраков для учащихся с 5-11 класс

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	100,0	0,8	0,1	2,5	14,1
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.4	59.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200,0	11,0	8,5	47,9	311,6
54-2м	Гуляш из говядины	120	20.3	19.7	4.8	278.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	665	35.9	28.8	91.6	769.3

Меню горячих завтраков для учащихся с 5-11 класс

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза консервированная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-26м	Плов из булгура с курицей	250,0	24,6	10,9	48,5	390,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120,0	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	660	32,9	15,6	89	526,2

Меню горячих завтраков для учащихся с 5-11 класс

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,2	8,7	42
54-13х	Напиток шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
54-1г	Макароны отварные	200,0	7,1	6,6	43,7	262,4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	120	17,4	17,6	9,6	266,2
Пром.	Фрукт (груша)**	130,0	0,5	0,4	13,4	59,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	680	29,1	25,4	100,6	746,3

Меню горячих завтраков для учащихся с 5-11 класс

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Пятница , 1 неделя					
	Завтрак					
54-9м	Жаркое по-домашнему	250,0	25,1	23,4	21,5	397,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Фрукт (банан)**	120,0	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	615	30,8	24,4	88,6	697,3

Меню горячих завтраков для учащихся с 5-11 класс

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70,0	0,6	0,1	5,3	24,5
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	540	18,6	14,5	86	548

Меню горячих завтраков для учащихся с 5-11 класс

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	100,0	0,8	0,1	2,5	14,1
54-21г	Горошница	200,0	19,3	1,8	45,0	273,1
54-5м	Котлета из курицы	75,0	14,3	3,2	10,0	126,5
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	645	40,1	6	103,2	627,2

Меню горячих завтраков для учащихся с 5-11 класс

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
54-16к	Каша «Дружба»	250	6,3	7,3	30,1	211,1
54-1г	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	29,6	405
Пром.	Джем из абрикосов	40,0	0,2	0,0	28,8	115,8
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70,0	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	830	51,9	22,4	130,9	932,5

Меню горячих завтраков для учащихся с 5-11 класс

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	100,0	0,8	0,1	2,5	14,1
54-11г	Картофельное пюре	200,0	4,1	7,1	26,4	185,8
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	120,0	28,2	32,5	6,6	431,3
54-2гн	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	665	36,7	40	64	763,5

Меню горячих завтраков для учащихся с 5-11 класс

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120,0	0,5	0,5	11,8	53,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,5	0,0	19,8	81,0
54-9м	Жаркое по-домашнему	250,0	25,1	23,4	21,5	397,4
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	740	32,3	24,8	87	701,3

Меню горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ с 5-11 классов

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,5	4,4	0,0	53,7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250,0	10,7	14,1	42,9	341,0
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70,0	0,6	0,1	5,3	24,5
54-2гн	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	605	21	19.3	85.1	594.2
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4
54-4с	Рассольник домашний	250	5,7	7,1	14,4	145
54-10г	Картофель отварной в молоке	200,0	6,0	7,3	35,4	231,5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	120	17,4	17,6	9,6	226,2
54-2соус	Соус белый основной	30,0	0,8	1,1	1,3	18,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60,0	4,0	0,7	20,0	102,5
54-3хн	Компот из чернослива	200,0	0,5	0,2	19,4	81,3
	Итого за Обед	1020	41	34.7	133.4	967.2
	Итого завтрак и обед					1561.4

Меню горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ с 5-11 классов

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	100,0	0,8	0,1	2,5	14,1
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.4	59.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200,0	11,0	8,5	47,9	311,6
54-2м	Гуляш из говядины	120	20.3	19.7	4.8	278.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	665	35.9	28.8	91.6	769.3
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350,0	8,3	9,9	17,7	193,2
54-6г	Рис отварной	200,0	4,8	6,4	48,6	271,4
54-9р	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	120	22.7	26.4	6.6	354.9
54-2гн	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	60,0	4,0	0,7	20,0	102,5
	Итого за Обед	1030	41.1	43.6	103.1	916.2
	Итого завтрак и обед					1685.5

Меню горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ с 5-11 классов

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза консервированная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-26м	Плов из булгура с курицей	250,0	24,6	10,9	48,5	390,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120,0	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	660	32,9	15,6	89	526,2
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	100,0	1,3	0,1	4,9	25,7
54-2хн	Компот из кураги	200,0	1,0	0,1	15,6	66,9
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	350	12	6	46	299
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,5
54-4м	Котлета из говядины	75,0	13,7	13,0	12,3	221,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60,0	4,0	0,7	20,0	102,5
	Итого за Обед	1045	42,5	26,4	128,3	1105,6
	Итого завтрак и обед					1631,8

Меню горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ с 5-11 класс

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,2	8,7	42
54-13х	Напиток шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
54-1г	Макароны отварные	200,0	7,1	6,6	43,7	262,4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	120	17,4	17,6	9,6	266,2
Пром.	Фрукт (груша)**	130,0	0,5	0,4	13,4	59,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	680	29,1	25,4	100,6	746,3
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4
54-8с	Суп гороховый	350,0	11,7	8,0	28,5	233,0
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7,5	35,5	231,6
54-23м	Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
54-2соус	Соус белый основной	30,0	0,8	1,1	1,3	18,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60,0	4,0	0,7	20,0	102,5
	Итого за Обед	1075	33,1	21,2	148,5	955,2
	Итого завтрак и обед					1701,5

Меню горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ с 5-11 класс

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Пятница , 1 неделя					
	Завтрак					
54-9м	Жаркое по-домашнему	250,0	25,1	23,4	21,5	397,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Фрукт (банан)**	120,0	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	615	30,8	24,4	88,6	697,3
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	100,0	0,8	0,1	2,5	14,1
54-1с	Щи с капустой и картофелем	350	11	14	14	230
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-24м	Шницель из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
54-1соус	Соус сметанный	30,0	0,4	2,5	1,0	27,9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржаной	40,0	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	1055	45	29,4	128,3	960,5
	Итого завтрак и обед					1657,8

Меню горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ с 5-11 класс

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70,0	0,6	0,1	5,3	24,5
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	540	18,6	14,5	86	548
	Обед					
54-28з	Свекла отварная с дольками	100	1,5	0,2	8,7	42
54-3с	Рассольник Ленинградский	350,0	8,3	10,1	23,9	219,7
54-11м	Плов из отварной говядины	250,0	19,1	18,4	48,2	435,3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной	40,0	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	1000	37,1	29,8	139,3	972,8
	Итого завтрак и обед					1520,8

Меню горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ с 5-11 класс

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	100,0	0,8	0,1	2,5	14,1
54-21г	Горошница	200,0	19,3	1,8	45,0	273,1
54-5м	Котлета из курицы	75,0	14,3	3,2	10,0	126,5
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	645	40,1	6	103,2	627,2
	Обед					
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120,0	0,5	0,5	11,8	53,3
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,5	0,0	19,8	81,0
54-22м	Рагу из курицы	250,0	26,2	8,8	21,9	271,7
54-10с	Суп крестьянский с крупой	350	12	14	26	288
Пром.	Хлеб ржаной	40,0	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	1120	47,5	24,6	126,2	942,3
	Итого завтрак и обед					1569,5

Меню горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ с 5-11 класс

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
54-16к	Каша «Дружба»	250	6,3	7,3	30,1	211,1
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	29,6	405
Пром.	Джем из абрикосов	40,0	0,2	0,0	28,8	115,8
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70,0	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	830	51,9	22,4	130,9	932,5
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,2	8,7	42
54-10г	Картофель отварной в молоке	200,0	6,0	7,3	35,4	231,5
54-2м	Гуляш из говядины	120	20,3	19,7	4,8	278,4
54-9с	Суп фасолевый	350	16	11	36	314
54-21гн	Какао с молоком	200,0	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	40,0	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	1070	55,7	42,7	140,3	1075,2
	Итого завтрак и обед					2007

Меню горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ с 5-11 класс

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
54-16к	Каша «Дружба»	250	6,3	7,3	30,1	211,1
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	29,6	405
Пром.	Джем из абрикосов	40,0	0,2	0,0	28,8	115,8
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70,0	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	830	51,9	22,4	130,9	932,5
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,2	8,7	42
54-10г	Картофель отварной в молоке	200,0	6,0	7,3	35,4	231,5
54-2м	Гуляш из говядины	120	20,3	19,7	4,8	278,4
54-9с	Суп фасолевый	350	16	11	36	314
54-21гн	Какао с молоком	200,0	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	40,0	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	1070	55,7	42,7	140,3	1075,2
	Итого завтрак и обед					2007

Меню горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ с 5-11 класс

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	100,0	0,8	0,1	2,5	14,1
54-11г	Картофельное пюре	200,0	4,1	7,1	26,4	185,8
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	120,0	28,2	32,5	6,6	431,3
54-2гн	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	665	36,7	40	64	763,5
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4
54-21г	Горошница	200	19,3	1,8	45,0	273,1
54-23м	Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
54-27с	Суп с рыбнымиконсервами(сайра)	350	14	16	31	336
54-2гн	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	40,0	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	1025	56,2	22,2	139,2	992,6
	Итого завтрак и обед					1756

Меню горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ с 5-11 класс

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120,0	0,5	0,5	11,8	53,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,5	0,0	19,8	81,0
54-9м	Жаркое по-домашнему	250,0	25,1	23,4	21,5	397,4
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	740	32,3	24,8	87	701,3
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	100,0	1,3	0,1	4,9	25,7
54-18с	Свекольник со сметаной	350	4	10	26	220
54-1г	Макароны отварные	200,0	7,1	6,6	43,7	262,4
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13,7	12,2	6,8	191,3
54-2гн	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	40,0	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	1050	33	29	130	935
	Итого завтрак и обед					1636