

УТВЕРЖДЕНО
приказом по МАОУ СШ №10
от 11.01.2021г №9



Директор МАОУ СШ № 10
/И.А. Муравьева/

ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для учащихся 11-18 лет МАОУ СШ №10

на 2020 – 2021 учебный год

Меню разработано на основе Сборника рецептов

1996г.,1997 г.,2007г.2015г.

Справочника химических составов

продуктов 1987 г.

Первая неделя

Понедельник

| № по рецепту | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углевод ы | ЭН/Ц |
|--------------|--------------------|-------|-------|------|--------------|------|
|--------------|--------------------|-------|-------|------|--------------|------|

Завтрак

| | | | | | | |
|--------|-------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Масло сливочное | 1/15 | 0,10 | 8,30 | 0,10 | 74,90 |
| 257-96 | Каша молочная манная с маслом | 1/200/10 | 9,44 | 14,80 | 48,60 | 363,30 |
| 642-96 | Какао на молоке | 1/200 | 4,90 | 5,00 | 32,50 | 134,00 |
| | Батон | 1/100 | 3,80 | 1,50 | 25,40 | 132,00 |
| | Йогурт | 1/100 | 2,70 | 2,50 | 18,10 | 92,00 |
| | Сыр | 1/30 | 13,40 | 13,70 | 0,00 | 176,45 |
| | | | 34,34 | 45,80 | 124,70 | 972,65 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|-------------------------------|--------|--------------------|--------------|---------------|----------------|
| | Икра кабачковая | 1/100 | 28,00 | 8,00 | 1,00 | 188,00 |
| 138-96 | Суп гороховый с тушенкой гов. | 25/250 | 11,20 | 7,10 | 25,30 | 206,00 |
| 401-96 | Гуляш из свинины | 50/75 | 16,80 | 10,70 | 4,50 | 181,00 |
| 463-96 | Каша гречневая рассыпчатая | 1/200 | 10,10 | 5,90 | 67,30 | 353,30 |
| | Сок | 1/200 | 0,80 | 0,00 | 19,40 | 79,00 |
| | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 |
| | Хлеб ржаной | 1/50 | 2,60 | 0,50 | 13,70 | 72,40 |
| 695-96 | Ватрушка с творогом | 1/75 | 12,90 | 9,80 | 43,10 | 314,10 |
| | | | 86,15 | 43,45 | 200,00 | 1524,80 |
| Всего за день | | | 120,4 9 | 89,25 | 324,70 | 2497,45 |

Первая неделя

Вторник

| № по рецепту | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углевод ы | ЭН/Ц |
|--------------|--------------------|-------|-------|------|--------------|------|
|--------------|--------------------|-------|-------|------|--------------|------|

Завтрак

| | | | | | | |
|----------|---------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Масло сливочное | 1/15 | 0,10 | 12,40 | 0,10 | 112,30 |
| 609-2011 | Котлета особая | 1/100 | 14,90 | 21,20 | 13,80 | 307,00 |
| 274-1996 | Макароны отварные с сыром | 1/200/15/9 | 16,30 | 19,10 | 58,00 | 475,00 |
| | Сок | 1/200 | 1,00 | 0,00 | 23,40 | 97,60 |
| | Батон | 1/60 | 3,80 | 1,50 | 25,40 | 132,00 |
| | Хлеб ржаной | 1/70 | 5,40 | 1,80 | 27,90 | 148,20 |
| | | | 41,50 | 43,60 | 148,60 | 1272,10 |

Обед

| | | | | | | |
|----------|--|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 75-1996 | Икра свекольная | 1/100 | 2,02 | 7,50 | 9,20 | 111,00 |
| 139-96 | Суп картофельный с макар из-ми с мясными фрикадельками(фарш гов) | 17,5/250 | 6,50 | 3,70 | 21,70 | 143,00 |
| 330-96 | Шницель н/р рыбный с маслом(минтай) | 1/100/10 | 21,80 | 18,90 | 12,80 | 315,60 |
| 472-96 | Картофельное пюре | 1/200 | 4,13 | 6,20 | 32,90 | 197,30 |
| 867-3-96 | Компот из кураги+С | 1/200 | 1,20 | 0,00 | 31,60 | 126,00 |
| | Хлеб ржаной | 1/40 | 2,60 | 0,50 | 13,70 | 72,40 |
| | Хлеб пшеничный | 1/40 | 4,00 | 1,20 | 17,20 | 95,60 |
| | | | 42,25 | 38,00 | 139,10 | 1060,90 |

Первая неделя

Среда

| № по рецепту | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углевод ы | ЭН/Ц |
|--------------|--------------------|-------|-------|------|--------------|------|
|--------------|--------------------|-------|-------|------|--------------|------|

Завтрак

| | | | | | | |
|--------|----------------------------|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 284-96 | Омлет натуральный с маслом | 1/105/10 | 10,90 | 18,00 | 2,00 | 283,90 |
| 637-96 | Кофейный напиток на молоке | 1/200 | 1,40 | 1,60 | 22,30 | 105,00 |
| | Батон | 1/100 | 3,80 | 1,50 | 25,40 | 132,00 |
| | Йогурт | 1/125 | 2,70 | 2,50 | 18,10 | 192,00 |
| | Фрукты свежие | 1/100 | 0,40 | 0,00 | 11,30 | 46,80 |
| | | | 19,20 | 23,60 | 79,10 | 759,70 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Огурцы свежие | 1/50 | 0,40 | 0,00 | 1,50 | 7,60 |
| | Помидоры свежие | 1/50 | 0,30 | 0,00 | 2,10 | 9,60 |
| 138-2004 | Суп картофельный с крупой(рис) и цыпленком(грудка кур.) | 14/250 | 8,40 | 9,50 | 17,00 | 187,50 |
| 482-96 | Капуста тушеная | 1/200 | 4,60 | 6,20 | 24,80 | 270,10 |
| 420-96 | Рулет с луком с яйцом с маслом(грудка кур) | 1/106,5/10 | 15,50 | 21,20 | 11,10 | 397,30 |
| 588-96 | Компот из с/фруктов +С | 1/200 | 0,10 | 0,00 | 21,70 | 82,90 |
| | Хлеб пшеничный | 1/60 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 |
| | Хлеб ржаной | 1/30 | 2,60 | 0,50 | 13,70 | 72,40 |
| | Фрукты свежие | 1/100 | 0,80 | 0,00 | 22,60 | 92,00 |
| | | | 36,45 | 38,85 | 140,20 | 1250,40 |
| Всего за день | | | 55,65 | 62,45 | 219,30 | 2010,10 |

Первая неделя

Четверг

| № по рецепту | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углевод ы | ЭН/Ц |
|--------------|--------------------|-------|-------|------|--------------|------|
|--------------|--------------------|-------|-------|------|--------------|------|

Завтрак

| | | | | | | |
|--------|--|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 297-96 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 1/200/30 | 36,90 | 31,30 | 37,00 | 558,70 |
| 628-96 | Чай с сахаром и молоком | 1/200 | 0,00 | 0,00 | 15,70 | 60,00 |
| | Батон | 1/80 | 3,80 | 1,50 | 25,40 | 132,00 |
| | Фрукты свежие | 1/150 | 0,60 | 0,00 | 16,95 | 70,20 |
| | | | 41,30 | 32,80 | 95,05 | 820,90 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|--|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 40-2015 | Салат картофельный с морковью и зел.горошком | 1/100 | 2,73 | 6,16 | 9,55 | 112,70 |
| 132-96 | Суп из овощей с курицей и сметаной(грудка куриная) | 14/250/15 | 7,10 | 8,80 | 13,00 | 155,60 |
| 401-3-96 | Гуляш из птицы(грудка куриная) | 1/50/75 | 14,90 | 21,20 | 13,80 | 307,00 |
| 469-96 | Макароны отварные | 1/200 | 6,30 | 5,40 | 33,80 | 212,00 |
| 642-96 | Какао на молоке | 1/200 | 2,80 | 3,20 | 24,70 | 134,00 |
| | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 |
| | Хлеб ржаной | 1/40 | 2,60 | 0,50 | 13,70 | 72,40 |
| | Йогурт | 1/125 | 3,00 | 0,00 | 44,80 | 191,20 |
| | | | 43,18 | 46,71 | 179,05 | 1315,90 |
| Всего за день | | | 84,48 | 79,51 | 274,10 | 2136,80 |

Первая неделя

Пятница

| № по рецепту | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углевод ы | ЭН/Ц |
|----------------|--|---------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | |
| | Яйцо отварное | 1 шт | 5,00 | 4,60 | 0,30 | 63,00 |
| 465-96 | Рис отварной | 1/200 | 7,90 | 7,20 | 52,50 | 298,90 |
| 517-2007 | Фрикадельки рыбные с соусом томатным(минтай) | 1/75/50 | 16,30 | 8,80 | 9,50 | 287,50 |
| 637-96 | Кофейный напиток на молоке | 1/200 | 1,40 | 1,60 | 22,30 | 105,00 |
| | Батон | 1/70 | 3,80 | 1,50 | 25,40 | 132,00 |
| | Хлеб ржаной | 1/70 | 2,60 | 0,50 | 13,70 | 72,40 |
| | | | 32,00 | 19,60 | 123,40 | 895,80 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|---------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Огурец свежий | 1/50 | 0,40 | 0,00 | 1,50 | 7,60 |
| | Помидор свежий | 1/50 | 0,30 | 0,00 | 2,10 | 9,60 |
| 110-96 | Борщ с тушенкой гов. и сметаной | 25/250/25 | 6,00 | 8,30 | 13,60 | 294,50 |
| 595-2007 | Рагу из свинины | 50/200 | 10,50 | 35,00 | 32,00 | 485,50 |
| 628-96 | Чай с сахаром с лимоном | 1/200/7 | 0,00 | 0,00 | 15,70 | 60,00 |
| | Хлеб ржаной | 1/70 | 2,60 | 0,50 | 13,70 | 72,40 |
| 701-96 | Сосиска в тесте | 1/100 | 10,00 | 14,37 | 28,30 | 281,00 |
| | | | 29,10 | 58,17 | 103,30 | 1193,40 |
| Всего за день | | | 61,10 | 77,77 | 226,70 | 2089,20 |

Первая неделя

Суббота

| № по рецепту | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углевод ы | ЭН/Ц |
|--------------|--------------------|-------|-------|------|--------------|------|
|--------------|--------------------|-------|-------|------|--------------|------|

Завтрак

| | | | | | | |
|--------|---------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 431-96 | Макаронник с мясом(ф.гов) | 1/150/5 | 26,10 | 28,70 | 43,00 | 535,00 |
| 642-96 | Какао на молоке | 1/200 | 4,90 | 5,00 | 32,50 | 134,00 |
| | Батон | 1/50 | 3,80 | 1,50 | 25,40 | 132,00 |
| | Хлеб ржаной | 1/40 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 79,52 |
| | Масло сливочное | 1/10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,85 |
| | Фрукты свежие | 1/150 | 0,50 | 0,00 | 13,10 | 53,00 |
| | | | 37,80 | 43,93 | 130,45 | 1008,37 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|-------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 42064,0 0 | Бутерброд с сыром | 1/50 | 6,27 | 7,86 | 13,80 | 307,00 |
| 138-96 | Суп гороховый с тушенкой гов. | 25/250 | 11,20 | 7,10 | 25,30 | 206,00 |
| 330-96 | Шницель н/р рыбный с маслом(минтай) | 1/100/10 | 21,80 | 18,90 | 12,80 | 315,60 |
| 215-96 | Рагу из овощей | 1/200 | 2,60 | 7,98 | 11,30 | 124,50 |
| 867-3-96 | Компот из кураги+С | 1/200 | 1,20 | 0,00 | 31,60 | 126,00 |
| | Хлеб ржаной | 1/50 | 3,05 | 0,60 | 20,45 | 99,40 |
| | | | 46,12 | 42,44 | 115,25 | 1178,50 |
| Всего за день | | | 83,92 | 86,37 | 245,70 | 2186,87 |

Вторая неделя

Понедельник

| № по рецепту | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углевод ы | ЭН/Ц |
|--------------|--------------------|-------|-------|------|--------------|------|
|--------------|--------------------|-------|-------|------|--------------|------|

Завтрак

| | | | | | | |
|--------|-------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ТТК | Горячий бутерброд с сосиской | 1/70 | 6,67 | 8,47 | 14,98 | 163,00 |
| 257-96 | Каша молочная геркулесовая с маслом | 1/200/10 | 6,50 | 14,67 | 44,00 | 334,10 |
| 637-96 | Кофейный напиток на молоке | 1/200 | 1,40 | 1,60 | 22,30 | 105,00 |
| | Батон | 1/50 | 3,80 | 1,50 | 25,40 | 132,00 |
| | Йогурт | 1/125 | 2,70 | 2,50 | 18,10 | 94,00 |
| | | | 21,07 | 28,74 | 124,78 | 828,10 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|---------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Яйцо отварное | 1шт. | 5,00 | 4,60 | 0,30 | 63,00 |
| 131-96 | Суп картофельный с рыбными консервами | 35/250 | 11,40 | 2,80 | 27,30 | 175,80 |
| 403-96 | Плов из свинины | 50/200 | 20,70 | 11,00 | 51,20 | 402,30 |
| 628-96 | Чай с сахаром и молоком | 1/200 | 0,00 | 0,00 | 15,70 | 60,00 |
| | Хлеб пшеничный | 1/50 | 5,00 | 1,50 | 21,50 | 119,50 |
| | Хлеб ржаной | 1/40 | 2,60 | 0,50 | 13,70 | 72,40 |
| 2-14 | Плюшка "Московская" | 1/50 | 4,15 | 3,85 | 33,20 | 183,75 |
| | | | 48,85 | 24,25 | 162,90 | 1076,75 |
| Всего за день | | | 69,92 | 52,99 | 287,68 | 1904,85 |

Вторая неделя

Вторник

| № по рецепту | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углевод ы | ЭН/Ц |
|--------------|--------------------|-------|-------|------|--------------|------|
|--------------|--------------------|-------|-------|------|--------------|------|

Завтрак

| | | | | | | |
|----------|-----------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | Масло сливочное | 1/10 | 0,10 | 8,30 | 0,10 | 174,50 |
| | Сыр | 1/30 | 7,80 | 7,95 | 0,00 | 102,75 |
| 79-2010 | Рыба в омлете(минтай) | 1/100 | 18,90 | 10,20 | 3,20 | 180,80 |
| 642-3-96 | Какао на молоке | 1/200 | 4,90 | 5,00 | 32,50 | 190,00 |
| | Батон | 1/50 | 3,80 | 1,50 | 25,40 | 132,00 |
| | Хлеб ржаной | 1/30 | 2,60 | 0,50 | 13,70 | 72,40 |
| | | | 30,20 | 17,20 | 74,80 | 575,20 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|--|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 53-96 | Салат "Острый" | 1/100 | 3,10 | 18,10 | 10,90 | 215,00 |
| 120-96 | Щи из св капусты с тушенкой гов.и сметаной | 25/250/15 | 7,00 | 8,80 | 10,70 | 346,90 |
| 422-96 | Тефтели в соусе(ф.гов.) | 115/75 | 18,40 | 17,80 | 15,90 | 299,00 |
| 469-96 | Макароны отварные | 1/200 | 8,40 | 7,20 | 45,00 | 283,00 |
| | Сок | 1/200 | 0,80 | 0,00 | 19,40 | 79,00 |
| | Хлеб пшеничный | 1/60 | 2,60 | 0,50 | 13,70 | 72,40 |
| | | | 40,30 | 52,40 | 115,60 | 1295,30 |
| Всего за день | | | 70,50 | 69,60 | 190,40 | 1870,50 |

Вторая неделя

Среда

| № по рецепту | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | ЭН/Ц |
|----------------|------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| | Огурец свежий | 1/70 | 1,30 | 0,10 | 2,10 | 29,00 |
| 460-3-96 | Котлета куриная(грудка кур.) | 1/100 | 14,90 | 21,20 | 13,80 | 307,00 |
| 465-96 | Рис отварной | 1/200 | 7,30 | 7,20 | 52,50 | 298,90 |
| 528-1996 | Соус красный основной | 1/50 | 0,90 | 2,30 | 1,90 | 32,00 |
| 643-96 | Какао на молоке | 1/200 | 2,80 | 3,20 | 24,70 | 134,00 |
| | Хлеб ржаной | 1/50 | 3,80 | 1,50 | 25,40 | 132,00 |
| | Фрукты свежие | 1/150 | 0,60 | 0,00 | 16,95 | 70,20 |
| | | | 32,20 | 35,40 | 137,85 | 1003,10 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|--|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Огурцы свежие | 1/50 | 0,40 | 0,00 | 1,50 | 7,60 |
| | Помидоры свежие | 1/50 | 0,30 | 0,00 | 2,10 | 9,60 |
| 129-96 | Рассольник "Ленинградский" с цыпленком со сметаной(грудка кур) | 14/250/10 | 8,40 | 8,90 | 24,60 | 205,60 |
| 636-07 | Голубцы с мясом и рисом(грудка кур.) | 2/158 | 30,60 | 20,70 | 25,30 | 409,70 |
| 591-96 | Кисель из концентрата +С | 1/200 | 0,00 | 0,00 | 27,10 | 105,00 |
| | Фрукты свежие | 1/200 | 3,00 | 0,00 | 44,80 | 191,20 |
| | Хлеб ржаной | 1/40 | 2,60 | 0,50 | 13,70 | 72,40 |
| | Хлеб пшеничный | 1/50 | 2,60 | 0,50 | 13,70 | 72,40 |
| | | | 47,90 | 30,60 | 152,80 | 1073,50 |
| Всего за день | | | 80,10 | 66,00 | 290,65 | 2076,60 |

Вторая неделя

Четверг

| № по рецепту | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углевод ы | ЭН/Ц |
|----------------|---|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 297-3-96 | Запеканка творожная(сгущ.молоко) | 1/200/30 | 27,80 | 20,85 | 40,05 | 462,00 |
| 637-96 | Кофейный напиток на молоке | 1/200 | 1,40 | 1,60 | 22,30 | 105,00 |
| | Фрукты свежие | 1/100 | 0,60 | 0,00 | 16,95 | 70,20 |
| | | | | | | |
| | | | 33,60 | 23,95 | 104,70 | 769,20 |

Обед

| | | | | | | |
|----------|--|--------|------|------|-------|--------|
| | Огурец соленый | 1/50 | 0,80 | 0,00 | 1,80 | 10,40 |
| 139-96 | Суп картофельный с макар из-ми с курицей(грудка кур) | 14/250 | 8,00 | 5,00 | 21,80 | 179,60 |
| 460-3-96 | Котлета куриная(грудка кур.) | 1/100 | 9,10 | 6,20 | 9,60 | 131,30 |
| 215-96 | Рагу из овощей | 1/200 | 2,60 | 7,98 | 11,30 | 124,50 |
| 585-96 | Компот из груш+С | 1/200 | 0,20 | 0,00 | 27,80 | 106,80 |
| | Хлеб ржаной | 1/40 | 2,60 | 0,50 | 13,70 | 72,40 |
| | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,80 | 1,50 | 25,40 | 132,00 |
| | Фрукты свежие | 1/150 | 0,50 | 0,00 | 13,10 | 53,00 |

| | | | | | | |
|----------------------|--|--|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Всего за день | | | 34,10 | 23,95 | 117,80 | 822,20 |
|----------------------|--|--|--------------|--------------|---------------|---------------|

Вторая неделя

Пятница

| № по рецепту | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углевод ы | ЭН/Ц |
|--------------|--------------------|-------|-------|------|--------------|------|
|--------------|--------------------|-------|-------|------|--------------|------|

Завтрак

| | | | | | | |
|----------|--|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | Колбаса отварная | 1/60 | 21,80 | 18,90 | 12,80 | 315,60 |
| 183-2011 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 1/200 | 4,13 | 6,20 | 32,90 | 197,30 |
| | Батон | 1/40 | 3,80 | 1,50 | 25,40 | 132,00 |
| 642-96 | Какао на молоке | 1/200 | 2,80 | 3,20 | 24,70 | 134,00 |
| | | | | | | |
| | | | 32,63 | 38,10 | 95,90 | 853,70 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|---|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Зеленый консервированный горошек | 1/30 | 1,00 | 0,04 | 2,66 | 15,00 |
| 201-2007 | Суп крестьянский с гов.тушенкой и сметаной | 25/250/25 | 8,00 | 5,00 | 21,80 | 179,60 |
| 309-96 | Рыба тушеная с овощами в томатном соусе(минтай) | 1/150 | 20,50 | 8,30 | 6,50 | 242,65 |
| 470-96 | Картофель отварной | 1/200 | 2,90 | 3,90 | 27,90 | 153,00 |
| | Сок | 1/200 | 0,80 | 0,00 | 19,40 | 79,00 |
| | Хлеб ржаной | 1/50 | 2,60 | 0,50 | 13,70 | 72,40 |
| | Хлеб пшеничный | 1/60 | 6,00 | 1,80 | 25,80 | 143,40 |
| | | | | | | |
| | | | 41,80 | 19,54 | 117,76 | 885,05 |
| Всего за день | | | 74,43 | 57,64 | 213,66 | 1738,75 |

Вторая неделя

Суббота

| № по рецепту | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углевод ы | ЭН/Ц |
|--------------|--------------------|-------|-------|------|--------------|------|
|--------------|--------------------|-------|-------|------|--------------|------|

Завтрак

| | | | | | | |
|----------|-----------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Сосиска отварная | 1/60 | 12,30 | 25,30 | 0,00 | 276,90 |
| 420-2007 | Макароны запеченные с яйцом | 1/230 | 12,20 | 15,10 | 41,40 | 350,00 |
| 642-96 | Какао на молоке | 1/200 | 2,80 | 3,20 | 24,70 | 134,00 |
| | Батон | 1/70 | 3,80 | 1,50 | 25,40 | 132,00 |
| | Хлеб ржаной | 1/50 | 6,00 | 1,80 | 25,80 | 143,40 |
| | Фрукты свежие | 1/150 | 0,50 | 0,00 | 13,10 | 53,00 |
| | | | | | | |
| | | | 37,60 | 46,90 | 130,40 | 1089,30 |

Обед

| | | | | | | |
|--------|---------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 162-96 | Суп молочный с макаронными изд. | 1/250 | 15,50 | 19,75 | 58,00 | 470,00 |
| 595-96 | Рагу из свинины | 50/200 | 10,50 | 35,00 | 32,00 | 485,50 |
| 867-96 | Компот из кураги+С | 1/200 | 1,20 | 0,00 | 31,60 | 126,00 |
| | Хлеб ржаной | 1/70 | 2,60 | 0,50 | 13,70 | 72,40 |
| | Хлеб пшеничный | 1/40 | 4,00 | 1,20 | 17,20 | 95,60 |
| 695-96 | Ватрушка с творогом | 1/75 | 12,90 | 9,80 | 43,10 | 314,10 |
| | | | 46,70 | 66,25 | 195,60 | 1563,60 |

| | | | | | | |
|----------------------|--|--|--------------|---------------|---------------|----------------|
| Всего за день | | | 84,30 | 113,15 | 326,00 | 2652,90 |
|----------------------|--|--|--------------|---------------|---------------|----------------|

| | | | | | | |
|----------------------------|--|--|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| Всего за две недели | | | 684,52 | 660,76 | 2632,69 | 19479,45 |
|----------------------------|--|--|---------------|---------------|----------------|-----------------|