

Утверждаю:



Директор МБОУ СОШ № 12

И.П. Ачикалова

2025 год

ПРИМЕРНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
МБОУ СОШ № 12
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА, ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ

Составил:

Заведующий столовой

Е.Л. Семенова

[illegible][illegible]

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ЛЬГОТА

[illegible]

День: 1 Понедельник

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

1- день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Обед 1 с 11-30 - 13-30					
№106	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14
№134	Рассольник "Ленинградский"	250	2,05	5,25	16,25	121
	Картофель	75				
	Крпа перловая	5				
	Морковь	10				
	Лук	5				
	Огурцы соленые	15				
	Масло растительное	5				
	Соль	0,5				
	Специи	0,02				
	Зелень	0,2				
	Сметана	10				
№405	Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,25	3,41	160
	Филе бедра кур	79				
	Масло сливочное	7,5				
	Лук	6,25				
	Томат паста	3,9				
	Мука пшеничная	1,6				
	Чеснок	0,7				
	Сметана	4,2				
	Морковь	6,25				
	Соль	1				
№237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	351
	Гречка	96				
	Масло сливочное	9				
	Соль	1				
№ 507	Компот "вкус лета"	200	0,50	0,20	23,1	96
	Ягодная смесь	20				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО	920	31,34	24,8	134,96	888,2
	2 обед с 14-00 - 15-50					
№ 4	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136
	Капуста	84				
	Морковь	10				
	Масло растительное	10				
	Сахар	5				
	Лимонная к-та	0,1				
	Соль	0,25				

№131	Свекольник	250	2,17	4,45	12	97,00
	Свекла	64				
	Морковь	10				
	Лук	11,25				
	Картофель	43				
	Масло растительное	5				
	Сахар	2,5				
	Томат	1,6				
	Сметана	10				
	Соль	0,5				
№1	Котлеты домашние	100	11,4	22,37	17,35	317,29
	Мясо говядины	43,9				
	Окорок свиной	27,7				
	Лук	2,4				
	Сухари	4,9				
	Яйцо	1,22				
	Хлеб пшеничный	15,85				
	Соль	1,5				
	Масло растительное	5				
№291	Макароны отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2
	Макаронные изделия	68				
	Масло сливочное	9				
	Соль	2				
№512	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	20,1	81
	Смесь сухофруктов	20				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	итого:	920	28,03	38,58	127,47	970,69
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1840	59,37	63,38	262,43	1858,89

День: 2 Вторник

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

	Обед 1 с 11-30 - 13-30					
№54	Икра морковная	100	2,1	5,5	9,3	95
	Морковь	73,3				
	Томат	14				
	Лук	17,6				
	Масло растительное	6				
	Сахар	1,2				
	Соль	0,25				
№142	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,97	7,77	83
	Капуста	50				
	Картофель	30				
	Морковь	12,5				
	Лук	10				
	Масло растительное	5				
	Сметана	10				
	Томат	1,25				
	Соль	0,5				
№386	Рулет из говядины	100	15,1	11,58	5,8	190
	Мясо говядины	62				
	Хлеб пшеничный	13				
	Яйцо	28				
	Масло растительное	2				
	Соль	0,3				
№243	Каша "Булгур" рассыпчатая	200	8,66	9,28	51,36	323,6
	Крупа "Булгур"	80				
	Масло сливочное	10				
	Соль	0,5				
№518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО	920	33,63	32,29	104,13	929,8
	2 обед с 14-00 - 15-50					
№ 106	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24
№144	Суп картофельный с горохом	250	2,3	4,25	15,12	108
	Горох	20				
	Картофель	62,5				
	Морковь	10				
	Лук	10				
	Масло растительное	5				
	Соль	0,5				
№412	Биточки из кур	100	15	10,7	9,2	188
	Филе бедра кур	74,2				
	Хлеб пшеничный	18,6				
	Молоко	25,6				
	Соль	0,2				

№414	Рис отварной	200	4,92	8,1	45,08	272
	Рис	72				
	Масло сливочное	9				
	Соль	0,3				
№ 511	Компот из клубники	200	0,3	0,1	17,2	71
	Шиповник	20				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО	920	13,64	13,41	110,9	621,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1840	47,27	45,7	215,03	1551,00

День: 3 Среда

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

3-день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Обед 1 с 11-30 - 13-30					
№65	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	154
	Картофель	54				
	Лук	8				
	Зеленый горошек	20				
	Яйцо	10				
	Масло растительное	10				
№128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5	10,65	95,00
	Свекла	40				
	Капуста	20				
	Картофель	20				
	Морковь	12,5				
	Лук	10				
	Масло растительное	5				
	Сахар	2,5				
	Томат	4				
	Сметана	10				
	Соль	1,5				
	Приправа	0,2				
	Зелень	0,2				
№6715	Курица запеченная с картофелем	250	36,46	12,6	21,29	344,41
	Филе бедра кур	139				
	Картофель	143				
	Лук	20				
	Сыр	19				
	Масло растительное	5				
	Соль	0,5				
	Приправа	0,5				
№512	Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81
	Курага	20				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО	870	46,68	29,76	91,54	820,61
	Обед 2 14--15-50					
№53	Икра свекольная	100	2,3	5,5	11,8	106
	Свекла	76,8				
	Томат	14				
	Лук	17,6				
	Масло растительное	6				
	Сахар	1,2				
	Соль	0,25				

№147	Суп картофельный с вермишелью	250	2,70	2,85	18,82	111,25
	Макаронные изделия	10				
	Картофель	75				
	Морковь	10				
	Лук	10				
	Масло сливочное	2,5				
	Приправа	0,02				
	Соль	0,5				
№407	Рагу из птицы	300	23,65	24,67	27,25	424,5
	Филе бедра кур	122				
	Масло растительное	10,2				
	Картофель	137				
	Морковь	29				
	Томат	5,1				
	Лук	20,52				
	Мука	2,28				
	Соль	1				
№511	Компот из облепихи	200	0,30	0,10	17,2	71
	Облепиха	20				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО	920	33,97	33,88	104,77	858,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1790,00	80,65	80,56	196,31	1679,56

День: 4 Четверг

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

4-день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Обед 1 с 11-30 - 13-30					
№4	Салат из свежей капусты	100	1,6	10,1	9,6	136,00
	Капуста	84				
	Морковь	10				
	Масло растительное	10				
	Сахар	5				
	Лимонная к-та	0,1				
	Соль	0,25				
№135	Солянка сборная мясная	250	7,67	12,2	2,97	152,50
	Мясо говядины	10				
	Филе бедра кур	25				
	Колбаса вареная	17				
	Лук	20				
	Огурцы соленые	15				
	Томат	3				
	Масло растительное	5				
	Лимон	2				
	Соль	1,5				
	Приправа	1				
	Сметана	10				
№1	Котлеты домашние	100	11,4	22,27	17,35	317,29
	Мясо говядины	43,9				
	Окорок свиной	27,7				
	Лук	2,4				
	Сухари	4,9				
	Яйцо	1,22				
	Хлеб пшеничный	15,85				
	Соль	1,5				
	Масло растительное	5				
№199	Овощное рагу	200	5,6	10,7	16,3	181
	Лук	22,7				
	Масло растительное	13,3				
	Капуста	136				
	Картофель	72				
	Томат	13,3				
	Зелень	2,7				
	Зеленый горошек	20				
	Соль	1				
№508	Компот из сухофруктов	200	0,01	0	27	110
	Смесь сухофруктов	25				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО	920	31,3	56,03	102,92	1042,99

	Обед 2 с 14-00- 15-50					
№106	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14
№154	Суп крестьянский с крупой	250	2,12	5,1	14,55	112,50
	Капуста	30				
	Картофель	25				
	Крупа ячневая	5				
	Морковь	10				
	Лук	10				
	Масло растительное	5				
	Соль	0,5				
	Приправа	1				
	Зелень	1				
	Сметана	10				
№395	Сосиска отварная	100	10,4	20,9	0	256,00
	Сосиски	80				
№291	Макароны отварные	200	7,53	0,89	38,72	193,2
	Макароны	69				
	Масло сливочное	9				
	Соль	2				
№518	Сок абрикосовый	200	0,1	0,2	0,2	92
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО	920	25,97	27,95	85,67	813,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1840,00	57,27	83,98	188,59	1856,89

День: 5 Пятница

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

5-день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак с 9-00 до 10-45					
	Обед 1 с 11-30 - 13-30					
№115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119
№146	Су картофельный с клецками	250	1,2	2,6	8,77	63,25
	Картофель	50				
	Морковь	10				
	Лук	10				
	Масло растительное	11,25				
	Соль	0,5				
	Приправа	0,2				
	Мука пшеничная	77				
	Яйцо	22				
№ 370	Плов из отварной говядины	300	22,67	18,59	59	527
	Мясо говядины	106				
	Морковь	30				
	Масло растительное	12				
	Лук	12				
	Рис	80				
	Соль	1				
	Приправа	0,2				
№ 511	Компот из клубники	200	0,30	0,10	17,2	71
	Клубника	20				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО	920	31,09	30,95	122,37	926,45
	Обед 2 с 14-00- 15-50					
№2	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138
	Капуста	40				
	Яблоки	20				
	Морковь	25				
	Сахар	5				
	Масло растительное	10				
	Лимонная к-та	0,1				
	Соль	0,2				
№142	Щи из свежей капусты	250	0,25	4,97	7,77	83
	Капуста	50				
	Картофель	30				
	Морковь	12,5				
	Лук	10				
	Масло растительное	5				
	Сметана	10				
	Томат	5				

	Соль	0,5				
№334	Кнели из горбуши	100	13,6	1,4	5,5	89,00
	Горбуша	80				
	Молоко	30				
	Яйцо	2,7				
	Хлеб пшеничный	9				
	Соль	0,2				
№427	Картофель отварной в молоке	200	6,2	8,4	25	200,00
	Картофель	178				
	Молоко	60				
	Масло растительное	6				
	Мука пшеничная	10				
	Соль	0,3				
№ 507	Компот "вкус лета"	200	0,50	0,20	23,1	96
	Ягодная смесь	20				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО	920	26,67	25,83	101,67	752,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1840	57,76	56,78	224,04	1678,65

День: 6 Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

	Обед 1 с 11-30 - 13-30					
№ 106	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24
№147	Суп картофельный с вермишелью	250	2,7	2,85	18,83	111,00
	Вермишель	10				
	Картофель	75				
	Морковь	10				
	Лук	10				
	Масло сливочное	2,5				
	Приправа	0,02				
	Соль	0,6				
	Лавровый лист	0,001				
№412	Биточки из кур припущенные	100	3,27	2,33	2,02	41,25
	Филе бедра кур	74,2				
	Хлеб пшеничный	18,5				
	Молоко	25,6				
	Соль	1				
№418	Пюре из гороха	200	19,49	6	38,8	286,6
	Горох	100				
	Масло сливочное	6,6				
	Соль	0,5				
№512	Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81
	Изюм	20				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО	920	31,88	12,14	113,25	690,05
	Обед 2 14-00- 15-50					
№ 106	Перец сладкий	100	1,1	0,2	3,8	24
№143	Суп из овощей	250	3,67	4,4	15,27	115,50
	Картофель	37,5				
	Морковь	10				
	Лук	10				
	Зеленый горошек	20				
	Масло растительное	5				
	Соль	0,5				
	Приправа	0,5				
	Сметана	10				
	Капуста	37,5				
№368	Гуляш из говядины	100	14,7	16,13	3,7	218
	Мясо говядины	80,7				
	Морковь	11,3				
	Лук	10,7				
	Масло сливочное	6,7				
	Томат	3				
	Мука	2,7				

	Соль	1				
№237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	351,7
	Гречка	96				
	Масло сливочное	9				
	Соль	1				
№512	Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81
	Курага	20				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО	920	36,43	28,73	132,57	936,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1840	68,31	40,87	245,82	1626,45

День: 7 Вторник

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

7-день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Обед 1 с 11-30 - 13-30					
№106	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14
№131	Свекольник	250	2,17	4,45	12	97
	Свекла	64				
	Морковь	10				
	Лук	11,25				
	Картофель	43				
	Масло растительное	5				
	Сахар	2,5				
	Томат	1,6				
	Сметана	10				
	Соль	0,5				
	Приправа	0,02				
	Зелень	0,2				
№390	Тефтели из говядины	100	9,5	15,3	11,4	221
	Мясо говядины	62,8				
	Рис	8,5				
	Лук	30				
	Масло сливочное	5,7				
	Мука	7,1				
	Соль	0,5				
№242	Каша перловая рассыпчатая	200	6,12	8,97	41,96	279
	Крупа перловая	66				
	Масло сливочное	10				
	Соль	1				
№511	Компот из смородины	200	0,3	0,1	17,2	71
	Смородина с/м	20				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО	820	14,41	14,38	103,36	607,2
	Обед 2 14-00- 15-50					
№115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119
№144	Суп картофельный с горохом	250	2,3	4,25	15,12	108
	Горох	20				
	Картофель	62,5				
	Морковь	10				
	Лук	10				
	Масло растительное	5				
	Соль	0,5				
	Приправа	0,02				
	Зелень	0,2				
№411	Кнели из кур	100	17,28	17,56	7,41	255,00

	Филе бедра кур	74,2				
	Хлеб пшеничный	18,5				
	Молоко	25,6				
	Соль	1				
№243	Каша "Булгур" рассыпчатая	200	8,66	9,28	51,36	323,6
	Крупа "Булгур"	80				
	Масло сливочное	10				
	Соль	0,3				
№518	Сок мультифруктовый	200	0,1	0,2	0,2	92
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО	920	35,26	40,95	111,49	1043,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1740	49,67	55,33	214,85	1651

День: 8 Среда

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

8-й день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Обед 1 с 11-30 - 13-30					
№76	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130
	Картофель	22				
	Свекла	15				
	Морковь	10				
	Огурцы соленые	30				
	Лук	15				
	Масло растительное	10				
	Соль	0,3	1,14	5,34	4,62	71,4
№155	Суп с крупой	250	1,6	5,06	17,05	120
	Крупа гречневая	20				
	Морковь	10				
	Лук	10				
	Масло растительное	5				
	Соль	0,5				
	Приправа	0,1				
№343	Горбуша тушеная в томате с овощами	100	9,5	5,14	4,5	102,2
	Горбуша	60				
	Морковь	22,9				
	Лук	12,1				
	Томат	3				
	Масло растительное	5,2				
	Сахар	1,8				
	Соль	0,3				
№377	Картофельное пюре	200	4,2	8	12,2	136
	Картофель	168,6				
	Молоко	30				
	Масло сливочное	9				
	Соль	0,8				
№508	Компот из сухофруктов	200	0,01	0	27	110
	Смесь сухофруктов	25				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	ИТОГО	920	21,63	29,76	97,43	744,4
	Обед 2 с 14-00 до 15-50					
№106	Овощи натуральные	100	1,1	0,2	3,8	24
	Перец сладкий	50				
	Помидоры свежие	50				
№134	Рассольник "Ленинградский"	250	2,05	5,25	16,25	121
	Картофель	75				
	Крпа перловая	5				
	Морковь	10				

	Лук	5				
	Огурцы соленые	15				
	Масло растительное	5				
	Соль	0,5				
	Специи	0,02				
	Зелень	0,2				
	Сметана	10				
№406	Плов из отварной птицы	300	24	23,8	56,8	538
	Филе бедра кур	118				
	Масло растительное	16,5				
	Лук	29				
	Морковь	16,5				
	Рис	73,5				
	Соль	0,9				
	Специи	0,2				
№ 507	Компот "вкус лета"	200	0,50	0,20	23,1	96
	Ягодная смесь	20				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	ИТОГО	920	32,67	30,21	129,83	925,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1840	54,3	59,97	227,26	1669,6

День: 9 Четверг

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

9-день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Обед 1 с 11-30 - 13-30					
№73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,1	6,9	21,9	162
	Картофель	25				
	Кукуруза консервирован.	25				
	Морковь	25				
	Масло растительное	6				
	Огурцы свежие	20				
	Соль	0,5				
№142	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,97	7,77	83,00
	Капуста	50				
	Картофель	30				
	Морковь	12,5				
	Лук	10				
	Томат	1,25				
	Масло растительное	5				
	Соль	0,5				
№377	Картофельная запеканка с мясом	300	34,95	35,25	28,35	570,00
	Мясо говядина	105				
	Картофель	256				
	Масло сливочное	15				
	Яйцо	6				
	Сухари	4,5				
	Соль	1				
№511	Компот из облепихи	200	0,3	0,1	17,2	71
	Облепиха с/м	20				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94,00
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	ИТОГО	920	45,12	47,98	104,92	1032,20
	Обед 2 14-00 до 15-50					
№ 119	Икра морковная	100	2,4	7,1	10,4	115
	Морковь	73,3				
	Лук	18				
	Томат	14				
	Масло растительное	6				
	Лимонная к-та	0,45				
	Сахар	1,2				
	Соль	0,25				
№ 153	Суп с рыбными консервами	250	7,38	5,78	12,84	133,00
	Сардина	40				
	Картофель	70				
	Морковь	16				

	Лук	8				
	Пшено	5				
	Масло растительное	3,7				
	Соль	0,3				
№293	Макаронник с мясом	250	38,9	43,56	38,56	700
	Мясо говядины	95				
	Масло растительное	4				
	Макаронные изделия	60				
	Лук	10				
	Яйцо	5				
	Масло сливочное	2				
	Сухари	3				
	Соль	0,8				
№511	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,1	96
	Яблоки	40				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94,00
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	ИТОГО	870	54,2	57,4	114,6	1190,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1790	99,32	105,38	219,52	2222,40

День: 10 Пятница

Неделя: вторая

Сезон: Осенне- зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

10-й день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Обед 1 с 11-30 - 13-30					
№ 106	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24
№144	Суп картофельный с горохом	250	2,3	4,25	15,12	108
	Горох	20				
	Картофель	62,5				
	Морковь	10				
	Лук	10				
	Масло растительное	5				
	Соль	0,5				
	Приправа	0,02				
	Зелень	0,2				
№395	Сосиска отварная	100	10,4	20,9	0	256,00
	Сосиски	80				
№380	Капуста тушеная	200	4,4	6,8	16,2	144,00
	Капуста	210				
	Томат	8				
	Лук	11,8				
	Морковь	7,8				
	Масло сливочное	9				
	Сахар	6				
	Приправа	2				
	Мука	2,4				
	Соль	0,6				
№512	Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81
	Курага	20				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94,00
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	ИТОГО	920	23,52	32,91	84,92	759,2
	Обед 2 14-00-15-50					
№229	Зеленый горошек	100	3,12	3,28	6,98	77,88
№128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5	10,65	95,00
	Свекла	40				
	Капуста	20				
	Картофель	20				
	Морковь	12,5				
	Лук	10				
	Масло растительное	5				
	Сахар	2,5				
	Томат	3,8				
	Сметана	10				
	Соль	0,5				
	Приправа	0,3				

№404	Птица запеченая	100	23,57	16,28	0,57	242,8
	Филе бедра	142,8				
	Морковь	2,8				
	Зелень	4,2				
	Соль	0,5				
№386	Рис припущенный	200	3,72	5,45	37,77	215,06
	Рис	69				
	Масло сливочное	9				
	Соль	0,5				
№511	Компот из смородины	200	0,3	0,1	17,2	71
	Смородина с/м	20				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94,00
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	ИТОГО	920	37,55	30,87	102,87	847,94
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2580	61,07	63,78	187,79	1607,14