



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, 7-11 лет, 1 смена

Составил:

Заведующий столовой

Е.Л. Семенова

Е.Л. Семенова

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ОВЗ 7-11 (1 смена)

[illegible]

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ОВЗ 7-11 (1 смена)

<u>Понедельник</u>	<u>Вторник</u>	<u>Среда</u>	<u>Четверг</u>	<u>Пятница</u>
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Бутерброд с сыром	Сосиска отварная	Сырники из творога	Биточки из кур припущенные	Жаркое по-домашнему
Каша пшенная молочная	Макароны отварные с сыром	Каша пшеничная молочная	Каша гречневая рассыпчатая	Апельсины свежие
Чай с лимоном	Какао с молоком	Чай каркаде	Чай с сахаром	Чай без сахара
Яблоки свежие	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Хлеб ржаной				
Обед 1	Обед 1	Обед 1	Обед 1	Обед 1
Помидор свежий	Огурец свежий	Винегрет овощной	Салат из кукурузы с морковью	Помидор свежий
Суп картофельный с вермишелью	Свекольник	Суп с крупой	Щи из свежей капусты	Суп картофельный с горохом
Биточки из кур припущенные	Тефтели из говядины	Горбуша тушеная с овощами	Запеканка карт.с мясом	Капуста тушеная
Пюре из гороха	Каша перловая	Картофельное пюре	Компот из облепихи	Сосиска отварная
Компот из изюма	Компот из смородины	Компот из сухофруктов	Хлеб пшеничный	Компот из кураги
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной

День: 1 Понедельник

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

1- день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак с 9-00 до 10-45					
№90	Бутерброд с сыром	60	6,7	9,5	9,9	153,00
	Сыр	20				
	Масло сливочное	10				
	Хлеб пшеничный	30				
№260	Каша "Дружба"	200	5,26	31,66	25,06	226,2
	Крупа рисовая	15				
	Крупа пшеничная	11				
	Молоко	102				
	Сахар	5				
	Масло сливочное	10				
	Соль	1				
№112	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
№493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Чай заварка	1				
	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	680	17,68	42,52	94,36	655,9
	Обед 1 с 11-30 - 13-30					
№106	Огурец свежий	60	0,5	0,12	2,28	8,4
№134	Рассольник "Ленинградский"	200	1,64	4,2	13	97
	Картофель	60				
	Крпа перловая	4				
	Морковь	8				
	Лук	4				
	Огурцы соленые	12				
	Масло растительное	4				
	Соль	0,5				
	Специи	0,02				
	Зелень	0,2				
	Сметана	8				
№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	150	8,73	5,43	45	263,81
	Гречка	69				
	Масло сливочное	6,75				
	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:	780	24,68	21,56	96,81	677,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1460	42,36	64,08	191,17	1333,31

День: 2 Вторник

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

2- день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак с 9-00 до 10-45		.			
№ 265	Каша кукурузная молочная	200	6,2	7,45	37	240
	Крупа кукурузная	40				
	Молоко	100				
	Сахар	5				
	Соль	0,4				
	Масло сливочное	5				
№320	Сырники из творога	75	11,8	10,9	15,05	205,5
	Творог	67,5				
	Яйцо	2,5				
	Сахар	7,5				
	Мука	10				
	Масло сливочное	2,5				
	Молоко сгущенное	10				
	Соль	0,25				
№ 494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
	Чай заварка	1				
	Сахар	15				
	Лимон	7				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО	545	23,12	19,11	96,95	652,7
	Обед 1 с 11-30 - 13-30					
№54	Икра морковная	60	1,26	3,3	5,58	57
	Морковь	43,98				
	Лук	10,56				
	Масло растительное	3,6				
	Сахар	0,72				
	Соль	0,25				
№142	Щи из свежей капусты	200	0,2	3,97	6,2	66
	Капуста	40				
	Картофель	24				
	Морковь	10				
	Лук	8				
	Масло растительное	4				
	Сметана	8				
	Томат	4				
	Соль	0,5				
№386	Рулет из говядины	90	13,59	10,62	5,22	171
	Мясо говядины	56				
	Хлеб пшеничный	11,7				
	Яйцо	25				
	Масло растительное	1,8				
	Соль	0,3				

№243	Каша "Булгур" рассыпчатая	150	6,49	6,96	38,52	242,7
	Крупа "Булгур"	60				
	Масло сливочное	7,5				
	Соль	0,3				
№520	Сок яблочный	200	0,1	0	20,7	83
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО	770	26,66	25,61	105,92	765,90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1315	49,78	44,72	202,87	1418,60

День: 3 Среда

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

З-день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак с 9-00 до 10-45					
№2	Бутерброд с колбасой	50	8,2	12,2	18,8	222
	Хлеб пшеничный	20				
	Севелат колбаса п/к	30				
№309	Омлет с сыром	180	24,4	36,77	3,8	444
	Яйцо	120				
	Молоко	75				
	Масло растительное	5				
	Соль	0,3				
№501	Кофейный напиток	200	3,20	2,7	15,9	79,00
	Кофейный напиток	5				
	Молоко	100				
	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	500	40,82	52,43	68,2	891,20
	Обед 1 с 11-30 - 13-30					
№65	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,86	6,84	5,88	92,4
	Картофель	32,4				
	Лук	4,8				
	Зеленый горошек	12				
	Яйцо	6				
	Масло растительное	6				
№128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	4	8,52	76,00
	Свекла	32				
	Капуста	16				
	Картофель	16				
	Морковь	9,7				
	Лук	8				
	Масло растительное	4				
	Сахар	2				
	Томат	3				
	Сметана	8				
	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				
№518	Компот из кураги	200	0,1	0,2	0,2	92
	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	780	44,89	24,40	65,59	751,01
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1280,00	85,71	76,83	133,79	1642,21

День: 4 Четверг

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

4-день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак с 9-00 до 10-45					
№411	Кнели из кур	90	15,55	15,75	6,57	230
	Филе бедра кур	67,9				
	Рис	6,7				
	Масло сливочное	2,9				
	Соль	1				
№237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,70
	Крупа гречневая	69				
	Масло сливочное	6,7				
	Соль	0,3				
№493	Чай с "Каркаде"	200	0,1	0	15	60
	Чай заварка	1				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	184
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО	510	29,4	21,94	96,27	789,90
	Обед 1 с 11-30 - 13-30					
№4	Салат из свежей капусты	60	0,96	6,06	5,76	81,60
	Капуста	50,4				
	Морковь	6				
	Масло растительное	6				
	Сахар	3				
	Лимонная к-та	0,1				
	Соль	0,25				
№135	Солянка сборная мясная	200	6,13	9,76	2,37	122,00
	Мясо говядины	8				
	Филе бедра кур	20				
	Колбаса вареная	13,6				
	Лук	16				
	Огурцы соленые	16				
	Томат	2,4				
	Масло растительное	4				
	Лимон	2,6				
	Соль	1,5				
	Приправа	1				
	Сметана	8				
№1	Котлеты домашние	90	10,26	20,1	15,6	285,5
	Мясо говядины	39,5				
	Окорок свиной	24,9				
	Лук	2,1				
	Сухари	4,4				
	Яйца	1,1				
	Хлеб пшеничный	14,2				

	Соль	1,5				
	Масло растительное	4,5				
№199	Овощное рагу	150	4,2	8	12,2	136
	Лук	17				
	Масло растительное	10				
	Капуста	102				
	Картофель	54				
	Томат	10				
	Зелень	2				
	Зеленый горошек	15				
	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	570	26,58	44,68	92,63	881,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1080,00	55,98	66,62	188,90	1671,20

День: 5 Пятница

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

5-день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак с 9-00 до 10-45					
№268	Каша рисовая молочная	200	5,4	8,62	32,4	229,40
	Рис	30,8				
	Молоко	118				
	Сахар	5				
	Масло сливочное	5				
	Соль	1				
№98	Бутерброд пикантный	70	9,4	15,2	25,4	276
	Масло сливочное	8				
	Чеснок	0,4				
	Хлеб пшеничный	40				
	Сыр	20				
	Сметана	10				
№493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Чай заварка	1				
	Сахар	15				
№112	Бананы свежие	150	1,50	0,50	21,00	96,00
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО	690	21,42	25,08	123,50	807,60
	Обед 1 с 11-30 - 13-30					
№115	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4
№146	Су картофельный с клецками	200	0,96	2,08	7	50
	Картофель	40				
	Морковь	8				
	Лук	8				
	Масло растительное	9				
	Соль	0,5				
	Приправа	0,2				
	Мука пшеничная	62				
	Яйцо	17,6				
№ 370	Плов из отварной говядины	250	18,9	18,6	49,2	440
	Мясо говядины	81				
	Морковь	25				
	Масло растительное	10				
	Лук	10				
	Рис	68				
	Соль	0,7				
	Приправа	0,5				
№ 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	780	26,32	26,88	107,72	778,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1470	47,74	51,96	231,22	1586,20

День: 6 Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

6-й день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак с 9-00 до 10-45					
№90	Бутерброд с сыром	60	6,7	9,5	9,9	153,00
	Сыр	20				
	Масло сливочное	10				
	Хлеб пшеничный	30				
№267	Каша пшенная молочная	200	5,26	31,66	25,06	226,20
	Пшено	40				
	Молоко	112				
	Сахар	5				
	Масло сливочное	5				
	Соль	1				
№ 494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
	Чай заварка	1				
	Сахар	15				
	Лимон	7				
№112	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
	ИТОГО	680	17,68	42,52	94,56	656,9
	Обед 1 с 11-30 - 13-30					
№ 106	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4
№157	Суп картофельный с вермишелью	200	2,16	2,28	15,06	89,00
	Вермишель	8				
	Картофель	60				
	Морковь	8				
	Лук	8				
	Масло сливочное	2				
	Приправа	0,02				
	Соль	0,5				
	Лавровый лист	0,001				
№412	Биточки из кур припущенные	90	2,9	2,09	1,81	37,00
	Филе бедра кур	66,8				
	Хлеб пшеничный	16,7				
	Молоко	23				
	Соль	1				
№418	Пюре из гороха	150	14,62	4,5	29,1	215
	Горох	75				
	Масло сливочное	5				
	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	770	25,66	9,75	98,05	582,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1450	43,34	52,27	192,61	1239,50

День: 7 Вторник

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

7-день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак с 9-00 до 10-45					
№395	Сосиска отварная	90	9,36	18,81	0	207,00
№295	Макароньы отварные с сыром	150	9	7,5	25,5	206
	Макароньы	44				
	Масло сливочное	3,8				
	Сыр	15				
	Соль	1				
№ 496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
	Какао-порошок	3				
	Молоко	100				
	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	510	26,98	30,37	80,2	703,2
	Обед 1 с 11-30 - 13-30					
№106	Огурец свежий	60	0,5	0,12	2,28	8,4
№131	Свекольник	200	1,73	3,56	9,6	77,6
	Свекла	51				
	Морковь	8				
	Лук	9				
	Картофель	34,4				
	Масло растительное	4				
	Сахар	2				
	Томат	1,3				
	Сметана	8				
	Соль	0,5				
	Приправа	0,02				
	Зелень	0,2				
№390	Тефтели из говядины	90	8,6	13,77	10,26	199
	Мясо говядины	56,5				
	Рис	7,7				
	Лук	27				
	Масло сливочное	5,1				
	Мука	6,4				
	Соль	2				
№242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,59	6,73	31,47	209
	Крупа перловая	50				
	Масло сливочное	7,5				
	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	770	20,74	25,04	100,51	711,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1280	47,72	55,41	180,71	1414,4

День: 8 Среда

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

8-й день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак с 9-00 до 10-45					
№320	Сырники из творога	75	11,8	10,9	15,05	205,50
	Творог	67,5				
	Яйцо	2,5				
	Сахар	7,5				
	Мука	10				
	Масло сливочное	2,5				
	Молоко сгущенное	10				
	Соль	0,25				
№264	Каша молочная пшеничная	200	7,4	7,48	36,5	243,00
	Крупа пшеничная	40				
	Молоко	100				
	Сахар	5				
	Масло сливочное	5				
	Соль	0,5				
№493	Чай "Каркаде"	200	0,1	0	15	60
	Чай заварка	1				
	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	545	24,32	19,14	96,25	654,70
	Обед 1 с 11-30 - 13-30					
№76	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78
	Картофель	13,2				
	Свекла	9				
	Морковь	6				
	Огурцы соленые	18				
	Лук	9				
	Масло растительное	6				
	Соль	0,25	1,14	5,34	4,62	71,4
№155	Суп с крупой	200	1,28	4,05	13,64	96
	Крупа гречневая	16				
	Морковь	8				
	Лук	8				
	Масло растительное	4				
	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	150	3,15	6	9,15	102
	Картофель	126				
	Молоко	22,5				
	Масло сливочное	6,8				
	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	780	20,88	27,77	92,87	705,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1325	45,20	46,91	189,12	1360,50

День: 9 Четверг

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

9-день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак с 9-00 до 10-45					
№412	Биточки из кур припущенные	90	13,5	9,63	8,3	169,5
	Филе бедра кур	66,8				
	Хлеб пшеничный	16,7				
	Молоко	23				
	Соль	0,2				
№237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,7
	Крупа гречневая	69				
	Масло сливочное	6,7				
	Соль	0,3				
№493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Чай заварка	1				
	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	510	27,35	15,82	98,18	639,40
	Обед 1 с 11-30 - 13-30					
№73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,86	4,14	13,14	97,2
	Картофель	15				
	Кукуруза консервирован.	15				
	Морковь	15				
	Масло растительное	3,6				
	Огурцы свежие	12				
	Соль	0,4				
№142	Щи из свежей капусты	200	0,2	3,97	6,2	66,00
	Капуста	40				
	Картофель	24				
	Морковь	10				
	Лук	8				
	Томат	4				
	Масло растительное	4				
	Соль	0,5				
№377	Картофельная запеканка с мясом	250	29,12	29,37	23,62	475,00
	Мясо говядина	87,5				
	Картофель	215				
	Масло сливочное	12,5				
	Яйцо	5				
	Сухари	3,75				
	Соль	0,5				
№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	780	36,50	38,34	89,86	855,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1290	63,85	54,16	188,04	1494,80

День: 10 Пятница

Неделя: вторая

Сезон: Осенне- зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

10-й день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак с 9-00 до 10-45					
№112	Апельсины свежие	200	1,80	0,40	16,20	86,00
№369	Жаркое по-домашнему	250	31,5	28,48	20,11	459,2
	Мясо говядина	86,7				
	Картофель	148				
	Лук	19				
	Масло сливочное	9				
	Томат	5,4				
	Соль	0,5				
№493	Чай без сахара	200	0,8	0,2	0,16	5,6
	Чай заварка	1				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94,00
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО	720	39,12	29,84	66,17	697
	Обед 1 с 11-30 - 13-30					
№ 106	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4
№144	Суп картофельный с горохом	200	1,84	3,4	12,09	86,40
	Горох	16				
	Картофель	50				
	Морковь	8				
	Лук	8				
	Масло растительное	4				
	Соль	0,5				
	Приправа	0,02				
	Зелень	0,2				
№395	Сосиска отварная	90	9,36	18,81	0	207,00
№380	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108,00
	Капуста	157,5				
	Томат	6				
	Лук	8,9				
	Морковь	5,9				
	Масло сливочное	6,8				
	Сахар	4,5				
	Приправа	2				
	Мука	1,8				
	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	770	20,48	28,19	76,32	643
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1490	59,6	58,03	142,49	1340