



Стерхова
2024 г.
МЕНЮ

Утверждено
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И.Покрас
20 г.

1 день, понедельник, 7-11 лет, осенне-зимний период

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Цена, руб.
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	Рэ,мкг	Тэ,мг	В1,мг	С,мг				
Завтрак																			
102	Каша рисовая молочная	200	5,65	6,83	40,78	245,99	111,9	31,49	137,4	0,52	27,89	51,8	0,24	0,05	0,51	28,85			
112	Омлет натуральный	50	4,37	5,13	1,09	67,88	38,11	5,85	69,7	0,73	57,48	100,66	0,21	0,02	0,1	19,46			
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,40			
683	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	2,92			
Итого за 'Завтрак'		500,00	14,50	13,91	84,81	517,55	159,3	43,41	240,7	1,77	86,34	154,15	1,76	0,13	0,62				
Обед																			
132	Рассольник Ленинградский	250	2,17	3,97	17,20	111,47	22,05	22,87	64,47	0,9	17,7	235,65	0,25	0,08	6,7	19,95			
ГРЕ-197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	11,04			
353	Сметана	5	0,12	0,98	0,17	10,06	4,21	0,39	2,94	0,01	7,35	8	0,02	0	0,01	1,84			
260	Гуляш из свинины	50/50	11,29	26,26	3,50	294,97	21,58	19,72	121	1,21	0	16	2,3	0,52	3,02	59,53			
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,97	44,30	262,63	18,14	124,5	187,2	4,21	23,9	45,51	0,64	0,22	0	16,64			
2	Батон школьный	60,9	5,22	2,32	35,54	183,22	10,85	7,39	40,88	0,58	1,19	2,06	1,59	0,06	0	4,14			
680	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	14,07	55,70	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	5,23			
Итого за 'Обед'		785,39	31,14	42,30	114,78	948,15	82,23	178,8	417,9	7,3	54,45	307,35	4,86	0,9	10,85	173,00			

0110



Я.А. Стерхова

20.04 г.

МЕНЮ

2 день, вторник, 7-11 лет, осенне-зимний период

Утверждено
 Директор ООО "Экспресс-сервис"
 В.И.Покрас
 20 г.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					Цена, руб.
							Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Рэ,мкг	Тэ,мг	В1,мг	С,мг				
Завтрак																			
073	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150	6,13	7,52	32,29	219,30	95,74	28,85	145,6	1,54	35,55	65,48	0,75	0,1	0,39	22,99			
2	Батон школьный	53,1	4,55	2,02	30,99	159,75	9,46	6,44	35,65	0,5	1,04	1,79	1,38	0,06	0	3,61			
338	Яблоко свежие	150	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	29,25			
147	Чай с молоком	200	1,55	1,14	15,94	77,03	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26	7,94			
Итого за 'Завтрак'		553,09	12,83	11,29	96,62	529,10	182,4	54,89	236,9	5,43	42,59	85,77	2,43	0,22	15,65				
Обед																			
148	Суп-лапша с окорочком	250/12,5	5,95	5,63	15,26	134,19	21,23	11,01	27,75	0,81	22,02	232,65	0,46	0,05	0,6	24,10			
155	Гуляш куринный	50/50	13,24	5,38	4,78	119,90	11,79	5,6	15,31	0,31	0	21,5	2,33	0,01	1,31	46,56			
142/106	Рис припущенный	160	3,71	4,60	39,08	213,10	11,45	24,77	75,41	0,55	20,01	36,92	0,28	0,03	0	18,51			
280	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	8,01			
2	Батон школьный	100	8,58	3,81	58,36	300,91	17,82	12,13	67,14	0,95	1,95	3,38	2,61	0,1	0	6,80			
066	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	14,07	55,70	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	5,23			
Итого за 'Обед'		834,50	31,76	23,10	131,62	856,83	66,34	54,25	188,5	2,71	63,98	317,09	5,75	0,2	3,03	173,00			

0210



Я.А. Стерхова
2014 г.

МЕНЮ

Утверждено
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И. Дюкрас
20 г.

3 день, среда, 7-11 лет, осенне-зимний период

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				Цена, руб.
			всего	всего	ды, г		Са	Мг	Р	Fe	А, мкг	Рэ, мкг	Тэ, мкг	В1, мг	С, мг		

Завтрак																
102001	Каша пшеничная молочная	200	8,05	9,25	41,41	278,96	117,4	47,99	178,3	1,31	40,88	76,71	0,31	0,18	0,5	24,41
2	Батон школьный	53,2	4,57	2,03	31,07	160,20	9,49	6,46	35,75	0,51	1,04	1,8	1,39	0,06	0	3,62
ТК.13	Сдоба Выборгская	50	3,53	2,87	30,14	158,56	13,62	6,64	31,52	0,48	1,95	3,38	1,6	0,04	0,01	5,26
085	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,92
Итого за 'Завтрак'		503,24	16,34	14,20	116,38	650,96	140,9	61,09	245,6	2,34	43,87	81,89	3,3	0,28	0,51	

Обед																
13	Салат из охлажденной капусты с растительным маслом	100	1,52	4,98	10,99	90,29	45,36	16,43	30,59	0,59	0	202,37	2,32	0,03	35,33	7,69
39	Борщ из св.капусты с картофелем	250	1,67	3,80	13,44	90,60	36,2	20	45	0,96	17,7	190,75	0,2	0,04	8,06	17,26
ТК.197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	11,04
252	Сметана	5	0,12	0,98	0,17	10,06	4,21	0,39	2,94	0,01	7,35	8	0,02	0	0,01	1,84
4	Котлета Волна /филе/	90	17,33	6,05	13,34	176,44	28,35	8,94	44,54	0,68	21,6	34,38	2,63	0,03	0,22	55,81
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,31	21,58	145,34	41,19	28,53	85,3	1,05	19,2	39,69	0,2	0,12	10,28	23,79
2	Батон школьный	100	8,58	3,81	58,36	300,91	17,82	12,13	67,14	0,95	1,95	3,38	2,61	0,1	0	6,80
705	Напиток из шиповника	200	0,64	0,25	31,18	118,98	11,09	2,96	2,96	0,57	0	163,4	0,76	0,01	80	12,56
Итого за 'Обед'		907,50	36,56	26,93	149,06	962,72	186,8	92,52	278,5	5,13	72,12	641,97	8,79	0,35	133,9	173,00

0110



Я.А. Стерхова

20.04 г.

МЕНЮ

Утверждаю
 В.И. Покрас
 20 г.

4 день, четверг, 7-11 лет, осенне-зимний период



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					Цена, руб.
							Са	Мг	P	Fe	А, мкг	В2, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	Са	Мг	P	
Завтрак																			
002	Каша манная молочная	200	7,03	6,83	39,60	246,07	116,5	19,13	112,3	0,52	27,89	51,8	0,73	0,07	0,51	24,73			
112	Омлет натуральный	50	4,37	5,13	1,09	67,88	38,11	5,85	69,7	0,73	57,48	100,66	0,21	0,02	0,1	19,46			
005	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	2,92			
12010	Бутерброд с сыром	40/10	5,94	4,10	22,88	152,31	105	10,15	85,12	0,44	21,34	25,15	1,08	0,04	0,07	14,90			
Итого за 'Завтрак'		500,00	17,53	16,11	77,33	519,50	260	35,13	267,1	1,73	106,7	177,61	2,03	0,14	0,68				
Обед																			
11	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,69	3,81	9,78	77,00	35,87	17,87	40,59	0,69	17,7	235,05	0,19	0,04	12	15,30			
116/117	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	11,04			
232	Сметана	10	0,25	1,96	0,33	20,12	8,43	0,78	5,88	0,02	14,7	16	0,04	0	0,03	3,69			
230	Котлета куриная (с луком)	90	15,49	5,79	17,83	184,03	52,09	11,47	47,9	0,72	4,1	11,02	2,93	0,05	0,31	47,21			
113	Каша вязкая пшеничная	150	4,28	8,56	31,76	219,27	19,63	22,27	98,51	1,68	57,82	65,3	0,78	0,11	0	19,53			
2	Батон школьный	84,1	7,21	3,21	49,10	253,12	14,99	10,21	56,48	0,8	1,64	2,84	2,19	0,09	0	5,72			
234	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	22,52	88,47	6,27	1,67	3,06	0,15	0	0,32	0,03	0	2,56	8,50			
Итого за 'Обед'		796,62	32,65	25,08	131,32	872,12	139,8	67,4	252,4	4,36	100,3	330,53	6,22	0,32	14,9	173,00			

0110



В.А. Стерхова
2024 г.

МЕНЮ

5 день, пятница, 7-11 лет, осенне-зимний период

Утверждено
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И.Покрас
20 г.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего		Жиры, всего		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					Цена, руб.
			г	всего	г	всего			Са	Мг	Р	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг				

Завтрак																		
251	Запеканка из творога с морковью	50		7,77		4,74	6,74	100,82	60,33	12,28	82,47	0,31	17,79	262,44	0,62	0,02	0,31	23,92
TR 132	Сушеное молоко (соус)	10		0,68		0,75	5,05	28,75	27,02	2,96	19,05	0,02	2,52	4,7	0,02	0	0,04	4,68
302	Каша овсяная молочная	200		8,99		10,31	44,23	298,62	152,7	71,66	263,7	2,11	46	51,27	0,92	0,28	1,25	24,02
1	Батон школьный	50		4,29		1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,40
685	Чай с сахаром	200		0,18		0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,92
Итого за 'Завтрак'		510,00		21,90		17,75	98,97	631,88	249,3	92,97	398,8	2,95	67,29	320,1	2,87	0,36	1,6	

Обед																		
132004	Рассольник Домашний	250		2,14		3,95	15,54	103,91	30,19	24,53	58,33	0,96	17,7	236,25	0,22	0,08	10,5	21,34
271	Котлеты домашние	90		5,23		12,90	11,53	182,75	12,28	10,16	58,06	0,76	2,96	3,34	2,61	0,15	0,22	55,93
97	Макаронные изделия отварные	150		5,45		4,23	35,10	199,76	17,81	7,81	42,28	0,81	17,68	32,62	0,84	0,06	0	20,73
380	Масло сливочное	5		0,04		3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	8,01
2	Батон школьный	75,5		6,47		2,88	44,04	227,03	13,44	9,16	50,66	0,72	1,47	2,55	1,97	0,08	0	5,13
685	Чай с сахаром	200		0,18		0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,92
Итого за 'Обед'		770,45		19,52		27,62	120,04	799,71	75,32	51,65	210,8	3,3	59,82	297,25	5,69	0,37	10,72	173,00

010



Сот. Ясоевнано
И.А. Стерхова

2024 г.

МЕНЮ

6 день, понедельник, 7-11 лет, осенне-зимний период

Утверждено
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И. Покрас
20 г.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					Цена, руб.
			всего	всего	всего	всего			Са	Мг	Р	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				

Завтрак

1002004	Суп молочный с макаронами	250	5,48	4,43	20,65	143,15	142,1	18,39	114,7	0,45	22,08	40,56	0,32	0,06	0,65	20,90
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,40
739	Слойка с повидлом	50	2,42	7,28	25,76	221,77	8,92	4,49	3,83	0,49	24,7	41,27	0,53	0,03	0,04	20,69
083	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,92
Итого за 'Завтрак'		550,00	12,37	13,67	89,35	568,60	160,3	28,95	152,1	1,45	47,76	83,52	2,16	0,14	0,69	

Обед

96	Суп из овощей	250	1,93	3,86	12,18	88,19	26,79	20,34	51,08	0,73	17,7	240,11	0,2	0,08	9	18,98
11К.07	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	11,04
208	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	90	11,92	21,64	15,53	304,10	35,61	22,86	128,8	1,55	3,71	5,3	3,24	0,35	0,06	61,27
510	Каша гречневая вязкая	150	4,47	4,94	23,28	149,48	12,02	65,54	99,08	2,23	18,76	35,36	0,35	0,12	0	13,91
3	Батон школьный	73,7	6,32	2,81	43,00	221,71	13,13	8,94	49,47	0,7	1,44	2,49	1,92	0,08	0	5,01
157	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	25,69	98,79	8,04	2,8	4,96	0,14	0	1,76	0,04	0,01	12,94	14,88
Итого за 'Обед'		776,18	28,43	35,04	119,68	892,36	98,12	123,6	333,4	5,66	45,93	285,02	5,8	0,64	21,99	173,00

0210



Сот. Исследовано
ИЗОН СП "Школа Девчо"
 А. Стерхова
 2024 г.

МЕНЮ

7 день, вторник, 7-11 лет, осенне-зимний период

Утверждено
 Директор ООО "Экспресс-сервис"
 В.И. Покрас
 20 г.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Цена, руб.	
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Са	Мг	Р	Fe	А.мкг	РЭ.мкг	ТЭ.мг		В1.мг
Завтрак																	
119	Каша Дружба	162,9	5,81	7,19	36,08	230,78	103,7	36,47	144,6	0,84	47,08	53,68	0,19	0,13	1,01	19,52	
120/1	Бутерброд с маслом	40	2,57	9,21	17,24	161,73	6,41	3,57	21,6	0,3	58,39	66,31	0,88	0,03	0	18,06	
121	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	2,92	
122	Йогурт свежий	150	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	29,25	
Итого за 'Завтрак'			552,94	9,17	17,04	84,47	518,76	134,5	53,54	182,7	4,48	105,5	127,49	1,37	0,2	16,01	
Обед																	
123	Суп-лапша с окорочком	250/12,5	5,95	5,63	15,26	134,19	21,23	11,01	27,75	0,81	22,02	232,65	0,46	0,05	0,6	24,10	
124	Колбаса куринная (с луком)	90	15,49	5,79	17,83	184,03	52,09	11,47	47,9	0,72	4,1	11,02	2,93	0,05	0,31	47,21	
125	Карпуста тушеная	150	3,36	4,03	17,08	110,61	83,08	27,74	56,57	1,11	18,76	106,97	0,3	0,04	31,63	22,22	
126	Батон школьный	100	8,58	3,81	58,36	300,91	17,82	12,13	67,14	0,95	1,95	3,38	2,61	0,1	0	6,80	
127	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	2,92	
Итого за 'Обед'			802,50	33,56	19,30	122,28	782,97	174,6	62,36	199,4	3,62	46,84	354,02	6,3	0,25	32,55	173,00

0110



Я.А. Стерхова

2024 г.

МЕНЮ

Утверждаю
 Директор ООО "Экспресс-сервис"
 В.И.Покрас
 20 г.



8 день, среда, 7-11 лет, осенне-зимний период

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					Цена, руб.
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг						
Завтрак																					
1	Салат из свежих огурцов	100	0,63	7,81	3,56	85,15	20,94	10	30,96	0,46	0	7,5	4,49	0,02	3,2	21,97					
233	Макаронны с сыром	150	8,30	7,94	28,72	220,07	145,7	13,29	110,8	0,72	18,9	35,7	2,75	0,04	0,04	30,37					
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,40					
885	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	2,92					
Итого за 'Завтрак'		500,00	13,40	17,70	75,22	508,90	175,9	29,36	175,4	1,69	19,88	44,89	8,54	0,12	3,24						
Обед																					
99	Борщ из св.капусты с картофелем	250	1,67	3,80	13,44	90,60	36,2	20	45	0,96	17,7	190,75	0,2	0,04	8,06	17,26					
ТКР.101	Окорочок куринный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	11,04					
260	Гуляш из свинины	50/50	11,29	26,26	3,50	294,97	21,58	19,72	121	1,21	0	16	2,3	0,52	3,02	59,53					
942008	Рис припущенный	150	3,48	4,31	36,63	199,78	10,73	23,22	70,69	0,52	18,76	34,61	0,26	0,03	0	17,36					
2	Батон школьный	57,7	4,94	2,20	33,65	173,47	10,27	7	38,71	0,55	1,12	1,95	1,5	0,06	0	3,92					
886	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	14,07	55,70	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	5,23					
Итого за 'Обед'		777,15	25,24	38,37	101,30	844,62	84,18	73,8	276,8	3,63	41,91	243,45	4,33	0,67	12,2	173,00					

0110



Я.А. Стерхова
20/11 г.
МЕНЮ

9 день, четверг, 7-11 лет, осенне-зимний период

Утверждаю
Директор ООО «Экспресс-сервис»
В.И. Покрас
20 г.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углево-Дв., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Цена, руб.
							Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Р,мкг	Т,мг	В,мг	С,мг		
Завтрак																	
1	Каша пшеничная молочная	200	8,05	9,25	41,41	278,96	117,4	47,99	178,3	1,31	40,88	76,71	0,31	0,18	0,5	24,41	
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,40	
ТК 111	Слюйка с вареной стружкой	50	3,61	8,96	23,01	234,88	51,87	8,4	33,94	0,31	30,5	51,77	0,57	0,04	0,07	25,22	
117	Чай с молоком	200	1,55	1,14	15,94	77,03	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26	7,94	
Итого за 'Завтрак'		500,00	17,50	21,26	109,54	741,33	231,3	68,55	284,9	2,18	78,36	141,17	2,19	0,28	0,83		
Обед																	
ТК 111	Салат из свежих помидоров	60	0,59	5,79	2,26	62,92	18,08	9,62	13,15	0,46	0	95,82	3,05	0,02	2,82	13,35	
118	Суп Крестьянский с крупой	250	1,91	3,86	14,73	99,02	27,68	18,44	45,72	0,63	17,7	234,3	0,21	0,04	8	15,33	
ТК 111	Окорочок куринный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	11,04	
111	Голубцы. Нежность	90/42	9,32	4,13	9,48	109,80	32,44	13,27	30,73	0,52	5,32	79,86	1,1	0,02	10,28	39,17	
111	Картофельное пюре	150	3,09	5,31	21,58	145,34	41,19	28,53	85,3	1,05	19,2	39,69	0,2	0,12	10,28	23,79	
2	Батон школьный	94,6	8,11	3,61	55,19	284,54	16,85	11,47	63,49	0,9	1,84	3,2	2,47	0,1	0	6,43	
118	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,92	
Итого за 'Обед'		899,06	26,81	24,48	116,99	784,95	139,2	84,47	238,4	3,92	48,39	452,87	7,07	0,31	31,39	173,00	

0110



Составлено
 ГКОУ УР "Школа №39"
 З.А. Стерхова
 20.11.17 г.
МЕНЮ

10 День, пятница, 7-11 лет, осенне-зимний период

Утверждено
 Директор ООО "Экспресс-сервис"
 В.И.Покрас
 20 11 17 г.
 Экспресс-сервис

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					Цена, руб.
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		

Завтрак																
208	Десерт в фруктовом соусе	70,4	0,32	0,17	23,04	89,36	11,87	6,85	8,89	1,05	0	20,17	0,25	0,02	4,26	15,96
073	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	8,18	10,03	43,06	292,40	127,7	38,47	194,1	2,06	47,4	87,3	1	0,14	0,52	30,65
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,40
149	Чай с молоком	200	1,55	1,14	15,94	77,03	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26	7,94
Итого за 'Завтрак'		520,38	14,33	13,26	111,22	609,25	201,6	57,48	275,8	3,67	54,38	120,16	2,56	0,22	5,04	

Обед																
41	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,69	3,81	9,78	77,00	35,87	17,87	40,59	0,69	17,7	235,05	0,19	0,04	12	15,30
ТКР.07	Окорочок куринный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	11,04
252	Сметана	10	0,25	1,96	0,33	20,12	8,43	0,78	5,88	0,02	14,7	16	0,04	0	0,03	3,69
155	Гуляш куринный	50/50	13,24	5,38	4,78	119,90	11,79	5,6	15,31	0,31	0	21,5	2,33	0,01	1,31	46,56
07	Макаронные изделия отварные	150	5,45	4,23	35,10	199,76	17,81	7,81	42,28	0,81	17,68	32,62	0,84	0,06	0	20,73
280	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	8,01
1	Батон школьный	100	8,58	3,81	58,36	300,91	17,82	12,13	67,14	0,95	1,95	3,38	2,61	0,1	0	6,80
085	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,92
Итого за 'Обед'		827,50	33,03	24,60	122,18	834,04	95,84	47,33	172,7	3,14	76,35	331,05	6,11	0,24	13,34	173,00

0.10