

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Баевская средняя общеобразовательная школа имени Героя Российской Федерации Г. А. Слугина»

431869, Республика Мордовия, Ардатовский район, с. Баево, ул. Советская, д 2/1

Тел.: 8(834-31) -23-315

е-mail: sch.baev@e-mordovia.ru

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора по Республике Мордовия в

Чамзинском, Ардатовском, Атяшевском,

Большеберезниковском,

Дубенском районах

А.И. Чубса

Утверждаю:

Директор школы: Слугина М.А./

Приказ № 99 от 21.09.2024 г.



Примерное Десятидневное меню МБОУ «Баевская СОШ имени Героя РФ Г. А. Слугина»

на 2024-2025 учебный год

День/неделя: Понедельник-1									
№ рел.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
<i>Завтрак</i>									
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	0,032	2,900	0,052	26,436			
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	15,189	63,085			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400			
	Гуляш куриный с подливом	60	1,684	23,305	13,358	32,146			
	Яйцо отварное	40	12,7	10,9	0,7	157			
	Кондитерское изделие	100	0,025		19,850	80,250			
	Сок	200							
	Итого на <i>Завтрак</i>		17,726	37,521	67,629	447,317			
<i>Обед</i>									
71	Овощи порционные	60	0,726	0,132	2,508	15,840			
102	Щи со сметаной	200	1,984	4,706	11,558	97,360			
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	12,294	19,712	13,358	278,837			
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	45,942	282,810			
376	Компот апельсиновый	200	0,200	0,051	17,039	61,385			
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,240	44,200			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300			
	Итого за <i>Обед</i>		28,987	34,058	97,006	800,518			
День/неделя: Вторник-1									
№ рел.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
<i>Завтрак</i>									
175	Каша молочная "Дружба"	150	5,372	4,422	23,942	162,366			
384	Кофейный напиток со ступ. молоком	200	5,210	5,473	16,678	137,170			
	Пицца ленивая	100	8,857	7,898	23,042	197,320			
	Фрукт	320	0,560	0,560	13,720	65,800			
	Кондитерское изделие	50							
	Итого на <i>Завтрак</i>		17,741	15,580	80,360	540,218			
<i>Обед</i>									
71	Салат из свежих овощей	60	0,726	0,132	5,208	15,840			
88	Суп картофельный с горохом	200	5,210	5,473	16,688	137,170			
291	Плов из мяса птицы	200	19,077	20,427	13,723	269,227			
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	32,110	105,250			
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,240	44,200			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300			
	Кондитерское изделие	50	4,260	4,516		56,320			
	Итого за <i>Обед</i>		33,793	31,178	89,929	691,307			

День/неделя: Понедельник-1									
№ рел.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
<i>Завтрак</i>									
171	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,422	5,372	23,942	162,366			
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	15,189	63,085			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400			
	Гуляш куриный с подливом	60	1,684	23,305	13,358	32,146			
	Яйцо отварное	40	12,7	10,9	0,7	157			
	Кондитерское изделие	50	0,025		19,850	80,250			
	Итого на <i>Завтрак</i>		15,809	14,191	70,305	472,521			
<i>Обед</i>									
71	Овощи порционные	60	0,726	0,132	2,508	15,840			
102	Щи со сметаной	250	5,240	5,473	16,688	137,170			
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	12,294	19,712	13,358	278,837			
173	Каша гречневая, рассыпчат	180	5,584	5,077	25,189	168,365			
376	Компот апельсиновый	200	0,200	0,051	17,039	61,385			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400			
	Итого за <i>Обед</i>		29,284	31,235	92,062	812,297			
День/неделя: Вторник-1									
№ рел.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
<i>Завтрак</i>									
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,897	6,915	32,249	215,565			
384	Кофейный напиток со ступ. молоком	200	5,210	5,473	16,678	137,170			
	Пицца ленивая	100	8,857	7,898	23,042	197,320			
	Фрукт	120	0,560	0,560	13,720	65,800			
	Итого на <i>Завтрак</i>		20,524	20,846	85,689	615,855			
<i>Обед</i>									
71	Салат из свежих овощей	60	0,726	0,132	5,208	15,840			
88	Суп картофельный с горохом	250	6,641	6,601	21,176	171,090			
291	Плов из мяса птицы	230	23,846	25,534	17,154	336,554			
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	32,110	105,250			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400			
	Кондитерское изделие	50	4,260	4,516		56,320			
	Итого за <i>Обед</i>		41,493	33,117	106,788	779,414			

День/неделя: Среда-1						
№ рел.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
188	Запеканка рисовая с творогом и суш. мол.	200/20	19,638	16,042	43,353	400,053
15	Бутерброд с сыром	60	4,260	4,512	3,801	54,224
376	Компот из свежих яблок	200	0,200	0,051	17,039	61,038
	Кондитерское изделие	100	0,560	0,560	13,720	65,800
	Сок	200				
	Итого на <i>Завтрак</i>		22,386	25,177	85,301	646,864
<i>Обед</i>						
71	Овощи порционные	60	0,726	0,132	2,508	15,840
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,650	2,232	11,225	71,870
243	Биточки из мяса птиц	90	9,350	20,315	0,340	221,850
199	Пюре из бобовых с маслом	150	17,282	4,100	36,127	250,536
342	Компот из кураги	200	0,220	0,060	20,610	70,250
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,240	44,200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Итого за <i>Обед</i>		32,968	27,409	93,010	737,846
День/неделя: Четверг-1						
№ рел.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
210	Суп молочный с вермишелью	150	13,290	12,660	13,670	196,820
	Бутерброд с маслом	60	6,400	4,600	18,300	139,800
377	Компот из свежих яблок	200	0,245	0,056	17,189	63,085
	Фрукт	300	0,560	0,560	13,720	65,800
	Кондитерское изделие	50				
	Итого на <i>Завтрак</i>		20,495	17,876	62,879	465,505
<i>Обед</i>						
72	Салат из свежих овощей	60	0,936	0,072	7,962	37,170
82	Борщ со сметаной	200	1,904	4,676	12,216	99,250
289	Рагу овощное из мяса птиц	200	23,014	24,863	32,544	412,630
342	Кофейный напиток	200	0,220	0,060	20,610	70,250
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,240	44,200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Кондитерское изделие	50	0,025		19,850	80,250
	Итого за <i>Обед</i>		29,839	30,241	107,420	807,050

День/неделя: Среда-1						
№ рел.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
188	Запеканка рисовая с творогом и суш. мол.	250/20	23,172	18,620	49,675	463,385
15	Бутерброд с сыром	60	4,260	4,512	3,801	54,224
376	Компот из свежих яблок	200	0,200	0,051	17,039	61,038
	Кондитерское изделие	50	0,560	0,560	13,720	65,800
	Итого на <i>Завтрак</i>		29,303	33,860	71,751	755,024
<i>Обед</i>						
71	Овощи порционные	60	0,726	0,132	2,508	15,840
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,071	3,290	14,066	94,520
243	Биточки из мяса птиц	90	9,350	20,315	0,340	221,850
199	Пюре из бобовых с маслом	180	20,740	5,065	43,355	301,965
342	Компот из кураги	200	0,220	0,060	20,610	70,250
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Итого за <i>Обед</i>		38,347	29,652	112,019	855,125
День/неделя: Четверг-1						
№ рел.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
210	Суп молочный с вермишелью	200	14,300	13,100	14,200	197,820
	Бутерброд с маслом	60	6,400	4,600	18,300	139,800
377	Компот из свежих яблок	200	0,245	0,056	17,189	63,085
	Фрукт	100	0,560	0,560	13,720	65,800
	Итого на <i>Завтрак</i>		21,505	18,316	63,409	466,505
<i>Обед</i>						
72	Салат из свежих овощей	60	0,936	0,072	7,962	37,170
82	Борщ со сметаной	250	2,424	5,884	15,200	124,360
289	Рагу овощное из мяса птиц	230	28,768	25,863	40,680	515,788
342	Кофейный напиток	200	0,220	0,060	20,610	70,250
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Кондитерское изделие	50	0,025		19,850	80,250
	Итого за <i>Обед</i>		37,613	32,669	135,442	978,518

День/неделя: Пятница-1		Наименование дней недели, блюдал	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№ рел.	Б			Ж	У		
<i>Завтрак</i>							
174	Каша рисовая молочная	150	4,258	4,704	25,506	161,997	
15	Бутерброд с сыром	60	4,260	4,512	3,801	54,224	
342	Компот апельсиновый	200	0,220	0,060	20,610	70,250	
	Фрукт	350	0,560	0,560	13,720	65,800	
	Сок	200					
	Итого на <i>Завтрак</i>		9,298	9,836	63,637	352,271	
<i>Обед</i>							
71	Овощи порционные	60	0,726	0,132	2,508	15,840	
101	Суп картофельный с пшеном	200	1,706	2,380	11,018	75,380	
268	Курица тушеная с овощами	100	13,557	20,449	11,010	281,810	
202	Макаронные отварные	150	6,412	3,654	45,942	222,810	
357	Кисель витаминизированный	200			30,180	97,900	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,240	44,200	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	
	Итого за <i>Обед</i>		26,495	27,185	122,858	801,240	
День/неделя: Понедельник-2							
№ рел.	Наименование дней недели, блюдал	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>							
	Бутерброд с отварным мясом птицы	60	6,000	6,500	1,124	3,172	
204	Рожки отварные с сыром	200	11,172	8,822	38,122	277,756	
342	Компот апельсиновый	200	0,200	0,060	20,610	70,250	
	Кондитерское изделие	80	0,560	0,560	113,720	65,800	
	Фрукт	200					
	Итого на <i>Завтрак</i>		17,932	15,942	173,576	416,978	
<i>Обед</i>							
72	Икра овощная	60	0,849	4,131	8,542	75,230	
82	Суп картофельный с вермишелью	200	14,294	19,712	11,358	278,837	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	14,294	19,712	11,358	278,837	
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,694	4,621	21,179	140,396	
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	32,110	105,250	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,240	44,200	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	
	Итого за <i>Обед</i>		38,651	48,806	106,747	986,050	

День/неделя: Пятница-1		Наименование дней недели, блюдал	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№ рел.	Б			Ж	У		
<i>Завтрак</i>							
174	Каша рисовая молочная	200	5,637	6,263	33,276	212,826	
15	Бутерброд с сыром	60	4,260	4,512	3,801	54,224	
342	Компот апельсиновый	200	0,220	0,060	20,610	70,250	
	Фрукт	150	0,560	0,560	13,720	65,800	
	Итого на <i>Завтрак</i>		10,677	11,395	71,407	403,100	
<i>Обед</i>							
71	Овощи порционные	60	0,726	0,132	2,508	15,840	
101	Суп картофельный с пшеном	250	2,190	3,491	14,980	100,430	
268	Курица тушеная с овощами	100	13,557	20,449	11,010	281,810	
202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	54,415	269,645	
357	Кисель витаминизированный	200			30,180	97,900	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	
	Итого за <i>Обед</i>		29,453	29,397	144,283	818,930	
День/неделя: Понедельник - 2							
№ рел.	Наименование дней недели, блюдал	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>							
	Бутерброд с отварным мясом птицы	60	6,000	6,500	1,124	3,172	
204	Рожки отварные с сыром	230	13,690	10,995	45,580	338,745	
342	Компот апельсиновый	200	0,200	0,060	20,610	70,250	
	Кондитерское изделие	50	0,560	0,560	113,720	65,800	
	Итого на <i>Завтрак</i>		20,450	18,115	181,034	477,967	
<i>Обед</i>							
72	Икра овощная	60	0,849	4,131	8,542	75,230	
82	Суп картофельный с вермишелью	250	16,294	20,520	12,150	281,837	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	14,294	19,712	11,358	278,837	
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,750	4,790	23,180	160,210	
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	32,110	105,250	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	
	Итого за <i>Обед</i>		42,207	50,003	118,480	1052,064	

День/неделя: Вторник-2									
№ рел.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
<i>Завтрак</i>									
175	Каша рисовая молочная	150	4,422	5,372	23,942	162,366			
379	Кофейный напиток со сгущ. молоком	200	3,960	3,000	23,274	111,870			
	Бутерброд с сыром	60	8,557	7,898	23,042	197,320			
	Фрукт	350	0,560	0,560	13,720	65,800			
	сок	200							
	Итого на <i>Завтрак</i>		19,646	16,762	94,385	585,227			
<i>Обед</i>									
71	Овощи порционные	60	1,066	3,068	6,611	59,040			
96	Рассольник московский	200	2,196	4,054	14,779	105,130			
213	Курица, тушенная с овощами	100	13,577	20,449	11,010	281,810			
128	Картофельное пюре	150	3,947	3,971	29,134	168,516			
342	Компот из свежих яблок	200	0,148	0,068	21,296	69,920			
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,240	44,200			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300			
	Итого за <i>Обед</i>		24,674	32,180	105,030	791,916			
День/неделя: Среда-2									
№ рел.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
<i>Завтрак</i>									
13	Бутерброд с маслом	60	4,160	4,176	1,254	54,224			
210	Каша пшеница молочная	200	8,797	7,083	45,753	282,786			
376	Чай с лимоном	200	0,200	0,051	17,039	61,385			
	Кондитерское изделие	110	0,025		19,850	80,250			
	Фрукт	200							
	Итого на <i>Завтрак</i>		6,035	6,459	49,368	267,729			
<i>Обед</i>									
71	Овощи порционные	60	0,726	0,132	2,508	15,840			
88	Щи из свежей капусты со сметанной	200	1,984	4,706	11,558	97,360			
534	Рыба, запеченная с овощами	90	22,232	2,294	3,495	151,300			
128	Каша рисовая рассычатая	150	0,032	2,900	0,052	26,436			
342	Компот ассорти (манدارин, яблоко)	200	0,220	0,060	20,610	70,250			
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,240	44,200			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300			
	Итого за <i>Обед</i>		28,934	10,662	60,423	468,686			

День/неделя: Вторник-2									
№ рел.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
<i>Завтрак</i>									
175	Каша рисовая молочная	200	5,897	6,915	32,249	215,565			
379	Кофейный напиток со сгущ. молоком	200	3,960	3,000	23,274	111,870			
	Бутерброд с сыром	60	8,557	7,898	23,042	197,320			
	Фрукт	150	0,560	0,560	13,720	65,800			
	Итого на <i>Завтрак</i>		21,873	18,541	105,789	657,776			
<i>Обед</i>									
71	Овощи порционные	60	1,066	3,068	6,611	59,040			
96	Рассольник московский	250	2,786	5,285	18,109	134,870			
213	Курица, тушенная с овощами	100	13,577	20,449	11,010	281,810			
128	Картофельное пюре	180	5,584	5,077	25,189	168,565			
342	Компот из свежих яблок	200	0,148	0,068	21,296	69,920			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400			
	Итого за <i>Обед</i>		28,401	34,737	113,255	864,905			
День/неделя: Среда-2									
№ рел.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
<i>Завтрак</i>									
13	Бутерброд с маслом	60	4,160	4,176	1,254	54,224			
210	Каша пшеница молочная	250	9,750	8,321	47,630	295,540			
376	Чай с лимоном	200	0,200	0,051	17,039	61,385			
	Кондитерское изделие	60	0,025		19,850	80,250			
	Итого на <i>Завтрак</i>		6,456	7,517	52,209	290,109			
<i>Обед</i>									
71	Овощи порционные	60	0,726	0,132	2,508	15,840			
88	Щи из свежей капусты со сметанной	250	2,543	5,924	14,732	123,520			
534	Рыба, запеченная с овощами	90	22,232	2,294	3,495	151,300			
128	Каша рисовая рассычатая	180	0,110	3,117	0,090	28,436			
342	Компот ассорти (мандарин, яблоко)	200	0,220	0,060	20,610	70,250			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400			
	Итого за <i>Обед</i>		31,071	12,317	72,575	540,046			

День/неделя: Четверг-2						
№ рел.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
210	Суп молочный с вермишелью	150	13,290	12,670	13,670	196,820
376	Компот из свежих яблок	200	0,200	0,054	17,039	61,386
	Фрукт	350	0,560	0,560	13,720	65,800
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Кондитерское изделие	80	0,025		19,850	80,250
	Итого на <i>Завтрак</i>		8,247	6,346	93,031	458,202
<i>Обед</i>						
71	Салат из свежих овощей	60	0,726	0,132	5,208	15,840
102	Суп картофельный с горохом	200	5,210	5,473	16,678	137,170
268	Бычки из мяса птиц	90	14,064	26,858	23,064	331,460
202	Макаронные отварные	150	6,412	3,654	45,942	222,476
342	Кофейный напиток	200	0,220	0,060	20,610	70,250
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,240	44,200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Итого за <i>Обед</i>		30,372	36,747	133,702	884,696
День/неделя: Пятница-2						
№ рел.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
175	Каша молочная «Дружба»	150	5,372	4,422	23,942	211,366
342	Компот апельсиновый	200	0,220	0,060	20,610	70,250
15	Бутерброд с сыром	60	4,226	4,512	3,804	97,224
	Фрукт	320	0,560	0,560	13,720	65,800
	Кондитерское изделие	50				
	Итого на <i>Завтрак</i>		31,832	32,167	104,290	823,352
<i>Обед</i>						
71	Овощи порционные	60	0,726	0,132	2,508	15,840
82	Борщ со сметаной	200	1,904	4,776	12,216	99,250
268	Курица тушен. с овощами	100	13,557	20,449	11,010	281,840
128	Каша гречневая рассыпчат.	150	4,694	4,621	21,179	140,396
349	Компот из свежих яблок	200	0,780	0,060	2,210	105,520
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,240	44,200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Итого за <i>Обед</i>		25,147	28,064	70,332	722,966

День/неделя: Четверг-2						
№ рел.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
210	Суп молочный с вермишелью	200	14,300	13,100	14,200	197,820
376	Компот из свежих яблок	200	0,200	0,054	17,039	61,386
	Фрукт	150	0,560	0,560	13,720	65,800
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Кондитерское изделие	50	0,025		19,850	80,250
	Итого на <i>Завтрак</i>		9,722	7,889	101,338	511,401
<i>Обед</i>						
71	Салат из свежих овощей	60	0,726	0,132	5,208	15,840
102	Суп картофельный с горохом	250	6,170	6,720	17,113	141,170
268	Бычки из мяса птиц	90	14,064	26,858	23,064	331,460
202	Макаронные отварные	180	7,740	4,535	54,415	269,645
342	Кофейный напиток	200	0,220	0,060	20,610	70,250
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Итого за <i>Обед</i>		32,160	39,095	151,550	979,065
День/неделя: Пятница-2						
№ рел.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
175	Каша молочная «Дружба»	200	6,897	6,915	32,249	275,565
342	Компот апельсиновый	200	0,220	0,060	20,610	70,250
15	Бутерброд с сыром	60	4,260	4,512	3,804	54,224
	Фрукт	120	0,560	0,560	13,720	65,800
	Итого на <i>Завтрак</i>		34,350	34,280	92,058	884,341
<i>Обед</i>						
71	Овощи порционные	60	0,726	0,132	2,508	15,840
82	Борщ со сметаной	250	2,424	5,884	15,200	124,360
268	Курица тушен. с овощами	100	13,557	20,449	11,010	281,840
128	Каша гречневая рассыпчат.	180	4,750	4,790	23,180	160,210
349	Компот из свежих яблок	200	0,780	0,060	2,210	105,520
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Итого за <i>Обед</i>		27,124	29,511	84,114	808,630