

П Р И М Е Р Н О Е

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ СТОЛОВОЙ
(для групп НПО)
ГБПОУ МО "Наро-Фоминский техникум"

Сборник рецептов
на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях
СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ
Издание Москва Дели плюс
2015год.

2025-2026 учебный год

День: первый

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 11 -18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК:													
173	Каша вязкая на молоке(из пшениной крупы)	250	10,8	13,83	55,4	390	0,18	1,2	68,5	2,11	183,46	276,63	55,41	2,93
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,74	40	0,000	0,27	0,000	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,53	0,040	0	0,000	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
410	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	34	2,92	50,8	90,2	21,6	0,9
	Итого за завтрак:		23,71	19,71	113,64	725,53	0,3	1,51	102,5	5,55	257,06	423,76	101,94	6,4
	ОБЕД:													
45	Салат из свежей капусты б/к с маслом	100	1,28	5,84	8,18	90,35	0,02	23,46	0	2,22	41,28	27,18	15,36	0,5
102	Суп картофельный с бобовыми(горох)	250	7,5	3,25	17,25	128,25	0,15	1	0	1	82,5	327,5	47,5	2,25
290/328	Филе птицы, тушеное в соусе	100	24,51	6,76	5,88	182,5	0,09	0,03	33,75	11,06	37,13	194,13	31,38	1,63
309	Макаронные изделия отварные	200/5	6,78	9,98	37,91	268,530	0,08	0,000	0	2,59	15,96	45,89	9,98	1
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за обед:		45,05	26,77	145,9	1004,73	0,42	25,29	33,75	17,69	196,51	700,5	153,82	7,8
	Итого за день:		68,76	46,48	259,54	1730,26	0,72	26,8	136,25	23,24	453,57	1124,26	255,76	14,2

День: второй

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 14 -18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК:														
210	Омлет натуральный запеченный	110	11,35	10,18	1,97	217,8	23,8	0,46	41,988	0,27	4454	8	112	0,036
306	Зеленый горошек консервированный	50	1,55	0	3,25	20,1	0,060	5	0,000	0,1	10	31	10,5	0,35
228	Фрукт свежий	130	0,6	0,1	15,7	106,8	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,53	0,040	0	0,000	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		16,66	10,68	40,24	438,23	23,92	12,96	41,988	1,04	4485,2	82,05	142,5	2,476
ОБЕД:														
ПР	Икра кабачковая	100	1	4,86	5,39	69,41	0,07	6,53	0	2,39	98,61	55,78	17,3	0,68
88	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,8	4,98	8,13	84,5	0,08	18,48	0	2,38	33,9	47,43	22,2	0,83
2130	Рыба жареная	75	18,479	7,884	2,968	156,69	2,8135	0	16,202	21,15	2270,05	213,4	15,85	3,62185
304	Рис отварной	200	4,88	7,21	48,77	279,45	0,04	0	35,91	0,8	3,47	81,8	25,28	0,7
1029	Соус томатный	50	0,5685	2,5323	1,884	31,332	1,918	0,375	20,369	0,271	1128	9,25	3,14	66,0063
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за обед:		31,708	28,4063	143,822	956,482	5,0015	26,185	72,481	27,811	3553,67	513,46	133,4	74,2582
	Итого:		48,368	39,0863	184,062	1394,712	28,9215	39,145	114,469	28,851	8038,87	595,51	275,8	76,7342

День: третий

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 14 -18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК:														
183	Каша из гречневой крупы молочная жидкая	250	7,5	8,5	36,5	252,5	0,2	0	0	2,25	30	180	122,5	4
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,53	0,040	0	0,000	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Печенье кондитерское	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	0	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
	Итого за завтрак:		12,89	11,16	79,63	470,53	0,26	2,13	13	3,03	62,73	255,4	150,97	6,77
ОБЕД:														
ПР	Икра кабачковая	100	1	4,86	5,39	69,41	0,07	6,53	0	2,39	98,61	55,78	17,3	0,68
85	Рассольник Ленинградский	250	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03
267	Котлета натуральная из мяса рубленая	100	12,34	21,66	11	288,34	0,1	0,34	5,84	1,16	43,16	175	33,34	2,34
312	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,44	145,94	1,54	4,99	44,09	0,2	50,87	1102,34	35,51	1,14
411	Напиток лимонный	200	0,6	0	25,7	107	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за обед:		24,06	35,46	112,53	867,31	1,94	85,56	49,93	7	246,39	1451,27	147,75	66,95
	Итого:		36,95	46,62	192,16	1337,84	2,2	87,69	62,93	10,03	309,12	1706,67	298,72	73,72

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 14 -18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход ,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК:														
№ 223	Запеканка творожная со сметаной	120	21,38	14,57	8,42	367,2	0,04	1,26	44,52	2,53	98,05	133,68	18,92	44,52
ПР	Джем абрикосовый	20	0,1	0	14,32	57,68	0	0,48	0	0,16	2,4	3,6	1,8	0,08
15	Сыр порциями	20	4,64	5,9	8,85	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,200	0,03	1,470	0	0	158,67	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,53	0,040	0	0,000	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за завтрак:		32,88	23,54	80,11	745,27	0,12	3,35	96,52	3,31	444,32	404,08	70,25	47,64
ОБЕД:														
24	Салат из свежих овощей с маслом растительным	100	0,94	6,15	4,79	117,58	0,07	30,14	0	5,24	41,2	43,79	27,82	1,22
111	Суп куриный с макаронными изделиями	250	7,13	5,38	36,8	181,63	0,13	0,63	29,25	0,38	246,63	208,63	31,13	0,63
265	Плов	275	23,09	51,56	17,31	589,26	0,48	1,56	122,24	6,8	15,15	213,02	48,36	2,21
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за обед:		36,14	64,03	135,58	1223,57	0,76	33,13	151,49	13,24	322,62	571,24	156,91	6,48
	Итого:		69,02	87,57	215,69	1968,84	0,88	36,48	248,01	16,55	766,94	975,32	227,16	54,12

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 14 -18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК:														
181	Каша молочная из крупы манной	250	7,53	5,06	41,71	242,51	0,05	0,45	40,88	0,13	165,8	137,18	21,33	0,33
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
338	Фрукт свежий	130	0,6	0,1	15,7	106,8	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,53	0,040	0	0,000	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за завтрак:		11,82	5,56	86,6	484,44	0,11	10,08	40,88	0,8	202,33	203,43	53,55	4,55
ОБЕД:														
62	Салат из свежей моркови с маслом растительным	100	0,85	5,23	7,88	82,06	0,08	11,61	0	4,16	35,39	56,75	40,08	2,2
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,9	11,75	123	0,06	12,88	0	3	43,13	66,29	32,75	1,48
261	Печень тушеная в сметанном соусе	60/60	16,2	11,04	10,32	205,44	0,23	15,24	6288	1,2	36	286,8	20,4	6
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	11,84	5,45	52,99	308,37	0,27	0	0	0	19,42	279,3	186,2	6,66
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за обед:		34,7	27,42	136,24	955,19	0,71	41,53	6288	8,98	154,14	753,34	299,63	17,98
	Итого:		46,52	32,98	222,84	1439,63	0,82	51,61	6328,88	9,78	356,47	956,77	353,18	22,53

День: шестой

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 14 -18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК:														
215	Омлет натуральный запеченый	150	14,71	20,7	2,88	256,68	0,08	0,26	318,53	0,7	112,9	249	19	2,74
306	Кукуруза сладкая консервированная	50	2,8	0,7	11,4	59,8	0,02	4,8	3,3	0	42	41	13	0,4
ПР	Зефир	80	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	0	155	118,75	18,75	0,13
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,74	40	0,000	0,27	0,000	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,53	0,040	0	0,000	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за завтрак:		26,33	23,68	50,72	516,89	0,18	6,08	334,33	1,22	332,7	465,68	75,68	5,84
ОБЕД:														
52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,32	5,18	12,14	100,32	0,03	14,3	0	3,87	57,45	62,01	32,9	2,87
140	Суп картофельный с рыбными консервами	250/45	10,56	10,35	16,41	200,98	0,14	8,6	18,75	1,1	39,56	219,63	57,56	1,56
295	Котлеты из птицы рубленые	100	15,2	13,6	13,5	237,2	0,08	0,2	20	0,38	44	96	26	2,2
309	Макаронные изделия отварные	200	6,78	9,98	37,91	268,530	0,08	0,000	0	2,59	15,96	45,89	9,98	1
376	Морс из ягод с/м	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за обед:		38,2	39,93	134,22	1048,65	0,41	82,5	38,75	8,76	194,17	506,73	160,04	69,39
	Итого:		64,53	63,61	184,94	1565,54	0,59	88,58	373,08	9,98	526,87	972,41	235,72	75,23

День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 14 -18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК:														
222	Пудинг творожный	120	21,38	14,57	8,42	367,2	0,04	1,26	44,52	2,53	98,05	113,68	18,912	44,52
ПР	Молоко сгущеное с сахаром 8,5% жирности	20	1,42	1,8	11,04	58,84	0,01	0,2	5	0,02	63,4	45,8	6,8	0,04
ПР	Печенье кондитерское	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	0	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,53	0,040	0	0,000	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за завтрак:		28,19	19,03	62,59	644,07	0,11	3,59	62,52	3,33	194,18	234,88	54,182	47,33
ОБЕД:														
47	Салат из квашеной капусты	100	2,67	6,1	10,55	105,26	0,02	45,81	0,28	2,64	89,91	46,59	24,8	1,05
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/45	6,38	4,83	18,29	231	0,05	10,01	0,68	0,45	33,08	32,05	13,25	0,69
229	Рыба тушеная с овощами	100/75	16,13	3,9	9,98	107,64	0,11	1,6	19,68	1,97	38,3	235,32	37,94	0,73
304	Рис отварной	200	4,88	7,21	48,77	279,45	0,04	0	35,91	0,8	3,47	81,8	25,28	0,7
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за обед:		34,04	22,84	140,89	959,67	0,29	59,22	56,55	6,48	184,96	459,96	121,47	4,81
	Итого:		62,23	41,87	203,48	1603,74	0,4	62,81	119,07	9,81	379,14	694,84	175,652	52,14

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 14 -18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценность ккал.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК:														
309	Макаронные изделия отварные	200/10г.	6,78	9,98	37,91	268,530	0,08	0,000	0	2,59	15,96	45,89	9,98	1
15	Сыр порциями	20	4,64	5,9	8,85	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0,8	126,6	92,8	15,4	0,41
338	Фрукт свежий	130	0,6	0,1	15,7	106,8	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,53	0,040	0	0,000	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за завтрак:		16,7	17,73	97,68	621,52	0,19	8,97	62	4,16	339,76	281,74	52,33	3,7
ОБЕД:														
71	Огурец соленый порционно	100	1,34	0	3,01	0,5	0	8,35	0	0	19,21	20,04	11,69	0,5
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,9	11,75	1,48	0,06	12,88	0	3	43,13	66,29	32,75	1,48
259	Жаркое по домашнему	275	26,74	29,37	22,28	460,51	0,5	34,33	0	1,98	44,4	347	69,32	5,44
411	Напиток лимонный	200	0,6	0	25,7	107	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за обед:		34,33	34,91	92,16	708,21	0,64	114,96	0	5,8	143,94	516,53	147,36	69,18
	Итого:		51,03	52,64	189,84	1329,73	0,83	123,93	62	9,96	483,7	798,27	199,69	72,88

День: девятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 14 -18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводн		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК:														
173	Каша из хлопьев "Геркулес" молочная жидкая	250	7,63	5	46,2	260,3	0,28	2,6	40	1,08	277	394,25	99,5	2,63
ПР	Зефир порционно	20	0,13	3,4	16	64,51	0,000	0	0,000	0	5,36	2,64	1,36	0,24
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,53	0,040	0	0,000	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за завтрак:		11,45	8,8	91,39	459,94	0,32	4,73	40	1,6	306,89	454,89	126,33	5,44
ОБЕД:														
59	Салат из свежей моркови с яблоком с маслом растительным	100	0,85	5,23	7,88	82,06	0,08	11,61	0	4,16	35,39	56,75	40,08	2,2
101	Суп рисовый с картофелем	250	3	2,66	15,63	210,75	0,15	1	0	1	82,5	327,5	47,5	2,25
280	Тефтели мясные	100	26,65	12,41	1,09	222,66	0,1	1,25	25	1,5	18,43	274,13	33,6	4,18
321	Капуста тушеная	200	5,79	15,96	44,17	343,46	0,08	43,09	0	2,19	151,22	118,7	57,06	4,59
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за обед		41,27	37,2	145,45	1194,03	0,49	57,75	25	9,67	307,18	882,88	227,84	15,64
	Итого:		52,72	46	236,84	1653,97	0,81	62,48	65	11,27	614,07	1337,77	354,17	21,08

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 14 -18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мкг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК:															
403	Оладьи	180	11,38	13,82	63,5	423,94	4,9	1,3	0	7,78	16,56	34,08	8,78	5,76	
ПР	Молоко сгущеное с сахаром 8,5% жирности	20	1,42	1,8	11,04	58,84	0,01	0,2	5	0,02	63,4	45,8	6,8	0,04	
338	Фрукт свежий	130	0,6	0,1	15,7	106,8	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65	
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,53	0,040	0	0,000	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
	Итого за завтрак:		20,34	16,79	135,56	808,22	4,99	10,33	5	8,47	234,49	234,04	61,09	9,89	
ОБЕД:															
48	Салат витаминный	100	1,34	13,53	4,34	116,4	0	17,37	17,2	8,52	39,75	72,98	24,22	1,67	
108	Суп картофельный с вермишелью	250	3,73	3,54	19,63	125,16	0,05	1,19	0	0,41	43,13	254,06	19,69	0,69	
243	Сосиска молочная отварная	100	6,58	10,5	0,56	123,06	0	0	0	0,42	13,44	69,02	7,42	0,84	
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	11,84	5,45	52,99	308,37	0,27	0	0	0	19,42	279,3	186,2	6,66	
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	Итого за обед:		27,47	33,82	130,82	909,31	0,39	20,36	17,2	9,97	135,94	739,56	257,73	11,5	
	Итого:		47,81	50,61	266,38	1717,53	5,38	30,69	22,20	18,44	370,43	973,60	318,82	21,39	