СОГЛАСОВАНО

Директор

_____ / И.М. Холькина

19 октября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АУ "Комбинат питания"

_____ М.В.Дудукина

19 октября 2026 г.

Примерное 10-ти дневное меню для школьного питания обучающихся

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда / Суммарный объем блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда / Суммарный объем блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
		1- 4 классы					5-11 классы				
	ЗАВТРАК										
183	Каша гречневая рассыпчатая	155	8,83	5,66	38,6	260	210	11,9	10,5	51,68	373,4
260	Гуляш из филе птицы	100	24,5	21	6	210	115	28,2	25,7	6,9	241
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	200	0,2	0	9,1	36
1,5	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	74,00	30	2,40	0,30	14,50	74,00
	Выпечка в упаковке	65	3,60	9,60	39,00	204,00					
	Сок фруктовый в потребительской упаковке						200	1,00	0,00	24,40	102,00
	ИТОГО:	**550,00**	**39,53**	**36,56**	**107,20**	**784,00**	**755,00**	**43,70**	**36,50**	**106,58**	**826,40**
	ОБЕД										
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,2	3	6,2	59	100	2,1	5	10,3	98
63	Суп картофельный с пшеном и птицей	258	4,60	4,60	19,30	143,00	275	9,10	8,10	19,40	225,00
99	Биточки с соусом	120	11,1	11,5	14,8	210	140	13	13	17,3	245
227	Макаронные изделия отварные	150	5,42	3,67	33,33	186,00	180	6,5	4,4	40	233
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	200	0,5	0,1	30,9	123
1,6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,00	116,00	60	3,96	0,72	20,00	116,00
	ИТОГО:	**848,00**	**26,78**	**23,59**	**124,53**	**837,00**	**955,00**	**35,16**	**31,32**	**137,90**	**1040,00**
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
6	Салат из белокочанной капусты						100	2,1	5	10,3	98
63	Суп картофельный с пшеном и птицей						275	9,10	8,10	19,40	225,00
99	Биточки с соусом						140	13	13	17,3	245
	Рис отварной						180	4,5	7,2	45,36	272
310	Компот из смеси сухофруктов						200	0,5	0,1	30,9	123
1,6	Хлеб ржано-пшеничный						60	3,96	0,72	20,00	116,00
	ИТОГО:						**955,00**	**33,16**	**34,12**	**143,26**	**1079,00**
	ПОЛДНИК										
	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6					
	Пряники	100	5,5	6	69	350					
	ИТОГО:	**300**	**6,5**	**6**	**93,4**	**451,6**					
	День второй (вторник 1)										
	ЗАВТРАК										
	Бутерброд с сыром	35/22					35/25				
	Батон Нарезной	35	2,60	1,00	17,80	92,40	35	2,60	1,00	17,80	92,40
	Сыр	22	6,00	7,40	0,07	91,00	25	7,50	9,20	0,09	114,00
191	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	155	4,40	6,00	29,50	192,00	210	5,90	8,10	40,00	260,00

	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	1,00	0,00	24,40	102,00					
300	**Чай с сахаром**	200	0,2	0	9,1	36	200	0,2	0	9,1	36
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,70	0,10	16,00	75,00	100	2,70	0,10	16,00	75,00
	ИТОГО:	**712,00**	**16,90**	**14,50**	**96,87**	**588,40**	**570,00**	**18,90**	**18,40**	**82,99**	**577,40**
	ОБЕД										
47	**Икра свекольная**	60	1,1	4,8	5,9	73	100	1,80	7,90	9,90	122,00
55	**Щи из свежей капусты со сметаной и говядиной**						275	9	11,8	8,8	182
55	**Щи из свежей капусты со сметаной**	250	2	6,2	8,8	103					
136	**Котлета из птицы с маслом**	105	15,9	22,9	16	337	105	15,9	22,9	16	337
146	**Картофельное пюре**	150	3,08	4,80	20,03	141,00	180	3,69	5,76	24,03	169,00
324	**Кисель**	200	0	0	20	76	200	0	0	20	76
1,6	**Хлеб ржано-пшеничный**	60	3,96	0,72	20,00	116,00	60	3,96	0,72	20,00	116,00
	ИТОГО:	**825**	**26,04**	**39,42**	**90,73**	**846**	**920**	**34,35**	**49,08**	**98,73**	**1002,00**
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
47	**Икра свекольная**						100	1,80	7,90	9,90	122,00
55	**Щи из свежей капусты со сметаной и говядиной**						275	9	11,8	8,8	182
136	**Котлета из птицы с маслом**						105	15,9	22,9	16	337
227	**Макаронные изделия отварные**						180	6,50	4,40	40,00	233,00
324	**Кисель**						200	0	0	20	76
1,6	**Хлеб ржано-пшеничный**						60	3,96	0,72	20,00	116,00
	ИТОГО:						**920**	**37,16**	**47,72**	**114,70**	**1066,00**
	ПОЛДНИК										
	Вафли	100	3,5	25	69	520					
300	**Чай с сахаром**	200	0,2	0	9,1	36					
	ИТОГО:	**300**	**3,7**	**25**	**78,1**	**556**					
	День третий (среда 1)										
	ЗАВТРАК										
208	**Каша пшенная молочная вязкая с маслом**	155	5,6	6,9	25,1	187	210	7,6	9,3	34	253
239	**Запеканка из творога с сгущенным молоком**	140	22,8	16,7	29,2	360	160	26,1	19,1	33,4	412
304	**Кофейный напиток с молоком**	200	3	2,8	16,6	101	200	3	2,8	16,6	101
1,5	**Хлеб пшеничый**	30	2,4	0,3	14,5	74	30	2,4	0,3	14,5	74
	Пряники	65	3,4	3	45,8	217					
	ИТОГО:	**590,00**	**37,20**	**29,70**	**131,20**	**939,00**	**600,00**	**39,10**	**31,50**	**98,50**	**840,00**
	ОБЕД										
42	**Винегрет овощной**	60	0,80	1,50	4,60	38,00	100	1,30	2,60	7,60	63,00
64	**Суп с клецками**	250	2,60	2,70	15,80	102,00					
64	**Суп с клецками и говядиной**						270	7,8	6,1	15,8	153,4
83	**Котлета из трески с маслом**	95	14	14,2	13,5	240	95	14	14,2	13,5	240
178	**Гороховое пюре**	150	15,08	4,92	35,42	265,00	180	18,10	5,90	42,50	318,00
300	**Чай с сахаром**	200	0,2	0	9,1	36	200	0,2	0	9,1	36
1,6	**Хлеб ржано-пшеничный**	60	3,96	0,72	20,00	116,00	60	3,96	0,72	20,00	116,00
	ИТОГО:	**815,00**	**36,64**	**24,04**	**98,42**	**797,00**	**905,00**	**45,36**	**29,52**	**108,50**	**926,40**
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
42	**Винегрет овощной**						100	1,30	2,60	7,60	63,00
64	**Суп с клецками и говядиной**						270	7,8	6,1	15,8	153,4
83	**Котлета из трески с маслом**						95	14	14,2	13,5	240
148	**Капуста тушеная**						180	4,05	5,76	16,56	142,00
300	**Чай с сахаром**						200	0,2	0	9,1	36

1,6	**Хлеб ржано-пшеничный**						60	3,96	0,72	20,00	116,00
	ИТОГО:						**905,00**	**31,31**	**29,38**	**82,56**	**750,40**
	ПОЛДНИК										
	Печенье	100	7	8	67	450					
300	**Чай с сахаром**	200	0,2	0	9,1	36					
	ИТОГО:	**300,00**	**7,2**	**8**	**76,1**	**486**					
	День четвертый (четверг 1)										
	ЗАВТРАК										
227	**Макаронные изделия отварные**	155	5,42	3,67	33,33	186,00	230	8	8,1	48,9	311
142	**Кнели из кур с рисом и соусом**	100	17,1	23,6	6,1	306	100	17,1	23,6	6,1	306
306	**Какао с молоком**	200	3,6	3,3	13,7	100	200	3,6	3,3	13,7	100
	Фрукт	182	0,80	0,60	24,00	114,00					
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке						30	4,00	4,90	27,20	208,00
1,5	**Хлеб пшеничный**	30	2,40	0,30	14,50	74,00	30	2,40	0,30	14,50	74,00
	ИТОГО:	**667**	**29,32**	**31,47**	**91,63**	**780,00**	**590**	**35,10**	**40,20**	**110,40**	**999,00**
	ОБЕД										
11	**Салат из квашеной капусты**	60	0,9	3	4,8	53	100	1,6	5	8,1	88
58	**Борщ с капустой и картофелем со сметаной**	250	2	6,2	12,9	119					
58	**Борщ со сметаной и птицей**						282	10,4	14	13	224
8,1	**Рис отварной**	150	3,75	6,00	37,80	227,00	180	4,50	7,20	45,36	272,00
96	**Гуляш из говядины**	90	12,40	13,00	2,90	179,00	100	13,80	17,40	3,80	239,00
310	**Компот из смеси сухофруктов**	200	0,5	0,1	30,9	123	200	0,5	0,1	30,9	123
1,6	**Хлеб ржано-пшеничный**	60	3,96	0,72	20,00	116,00	60	3,96	0,72	20,00	116,00
	ИТОГО:	**810**	**23,51**	**29,02**	**109,3**	**817**	**922**	**34,76**	**44,42**	**121,16**	**1062**
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
11	**Салат из квашеной капусты**						100	1,6	5	8,1	88
58	**Борщ со сметаной и птицей**						282	10,4	14	13	224
183	**Каша гречневая рассыпчатая**						180	10,60	6,80	46,30	312,00
96	**Гуляш из говядины**						100	13,80	17,40	3,80	239,00
310	**Компот из смеси сухофруктов**						200	0,5	0,1	30,9	123
1,6	**Хлеб ржано-пшеничный**						60	3,96	0,72	20,00	116,00
	ИТОГО:						**982**	**40,86**	**44,02**	**122,1**	**1102**
	ПОЛДНИК										
	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	101					
	Пряники	100	5,5	6	69	350					
	ИТОГО:	**300**	**5,5**	**6**	**93,4**	**451**					
	День пятый (пятница 1)										
	ЗАВТРАК										
99	**Биточки с соусом**	120	11,1	11,5	14,8	210	140	13	13	17,3	245
8,1	**Рис отварной**	150	3,75	6,00	37,80	150,00	180	4,50	7,20	45,36	272,00
302	**Чай с сахаром и лимоном**	207	0,20	0,00	9,30	38,00	207	0,20	0,00	9,30	38,00
1,5	**Хлеб пшеничый**	30	2,4	0,3	14,5	74	30	2,4	0,3	14,5	74
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	30	4	4,9	27,2	208					
	Печенье						27	2,6	6,8	25,2	135

	ИТОГО:	**537,00**	**21,45**	**22,70**	**103,60**	**680,00**	**584,00**	**22,70**	**27,30**	**111,66**	**764,00**
	ОБЕД										
47	**Икра свекольная**	60	1,1	4,8	5,9	73	100	1,80	7,90	9,90	122,00
65	**Суп с горохом с птицей и гренками**	275	16,4	13,6	31,3	325	310	17,8	14,8	34	354
98	**Жаркое по -домашнему**	170	16,45	16,61	14,91	279,00	210	19,93	20,13	18,07	339,00
	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	101	200	0	0	24,4	101
1,6	**Хлеб ржано-пшеничный**	60	3,96	0,72	20,00	116,00	60	3,96	0,72	20,00	116,00
	ИТОГО:	**765,00**	**37,91**	**35,73**	**96,51**	**894,00**	**880,00**	**43,49**	**43,55**	**106,37**	**1032,00**
	ПОЛДНИК										
	Бутерброд с сыром	35 /20									
	Батон Нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40					
	Сыр	20	5,8	**7,4**	**0**	**91**					
	вафли	50	1,8	13	34	260					
300	**Чай с сахаром**	200	0,2	0	9,1	36					
	ИТОГО:	305	**10,40**	**21,41**	**60,90**	**479,40**					
	День шестой (понедельник 2)										
	ЗАВТРАК										
138	**Плов из птицы**	200	19,10	23,00	34,00	426,00	300	28,70	34,50	50,90	639,00
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,70	0,10	16,00	75,00					
	Сок фруктовый в потребительской упаковке						200	1,00	0,00	24,40	102,00
300	**Чай с сахаром**	200	0,2	0	9,1	36	200	0,2	0	9,1	36
1,5	**Хлеб пшеничный**	30	2,40	0,30	14,50	74,00	30	2,40	0,30	14,50	74,00
	Вафли	20	1,65	1,95	10,50	63,30	23	1,75	2,05	12,50	67,00
	ИТОГО:	**550,00**	**26,05**	**25,35**	**84,10**	**674,30**	**753,00**	**34,05**	**36,85**	**111,40**	**918,00**
	ОБЕД										
47	**Икра свекольная**	60	1,1	4,8	5,9	73	100	1,80	7,90	9,90	122,00
56	**Рассольник ленинградский**	250	2,4	5,7	15,7	130					
56	**Рассольник ленинградский с птицей**						290	12,9	15,5	15,8	261
94	**Бефстроганов из отварной говядины**	90	14,6	13,6	1,9	189	100	16,20	15,10	2,10	210,00
227	**Макаронные изделия отварные**	150	5,42	3,67	33,33	186,00	180	6,,5	4,4	40	223
300	**Чай с сахаром**	200	0,2	0	9,1	36	200	0,2	0	9,1	36
1,6	**Хлеб ржано-пшеничный**	60	3,96	0,72	20,00	116,00	60	3,96	0,72	20,00	116,00
	ИТОГО:	**810,00**	**27,68**	**28,49**	**85,93**	**730,00**	**930,00**	**35,06**	**43,62**	**96,90**	**968,00**
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
47	**Икра свекольная**						100	1,80	7,90	9,90	122,00
56	**Рассольник ленинградский с птицей**						290	12,9	15,5	15,8	261
94	**Бефстроганов из отварной говядины**						100	16,20	15,10	2,10	210,00
178	**Гороховое пюре**						180	18,10	5,90	42,50	318,00
300	**Чай с сахаром**						200	0,2	0	9,1	36
	Хлеб ржано-пшеничный						60	3,96	0,72	20,00	116,00
	ИТОГО:						**930,00**	**53,16**	**45,12**	**99,40**	**1063,00**
	ПОЛДНИК										
	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6					
	Пряники	100	5,5	6	69	350					

	ИТОГО:	**300**	**6,5**	**6**	**93,4**	**451,6**					
	День седьмой (вторник 2)										
	ЗАВТРАК										
192	**Каша молочная "Геркулес" с маслом**	155	5,90	9,60	25,40	216,00	230	8,80	14,30	37,70	321,00
234	**Омлет натуральный с маслом**	100	9,9	14,6	1,8	178	100	9,9	14,6	1,8	178
300	**Чай с сахаром**	200	0,2	0	9,1	36	200	0,2	0	9,1	36
1,5	**Хлеб пшеничный**	30	2,40	0,30	14,50	74,00	30	2,40	0,30	14,50	74,00
	Кекс	55	2,8	7,2	26,8	184	55	2,8	7,2	26,8	184
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0,8	0,6	10,3	94					
	ИТОГО:	**740,00**	**22,00**	**32,30**	**87,90**	**782,00**	**615,00**	**24,10**	**36,40**	**89,90**	**793,00**
	ОБЕД										
6	**Салат из белокочанной капусты**	60	1,2	3	6,2	59	100	2,1	5	10,3	98
65	**Суп с горохом с говядиной и гренками**	277	10,6	6,9	31,9	244	305	11,70	7,50	35,10	269,00
142	**Кнели из кур с рисом и соусом**	100	17,1	23,6	6,1	306	100	17,1	23,6	6,1	306
146	**Картофельное пюре**	150	3,08	4,80	20,03	114,00	180	3,69	5,76	24,03	169,00
310	**Компот из смеси сухофруктов**	200	0,5	0,1	30,9	123	200	0,5	0,1	30,9	123
1,6	**Хлеб ржано-пшеничный**	60	3,96	0,72	20,00	116,00	60	3,96	0,72	20,00	116,00
	ИТОГО:	**847,00**	**36,44**	**39,12**	**115,13**	**962,00**	**945,00**	**39,05**	**42,68**	**126,43**	**1081,00**
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
6	**Салат из белокочанной капусты**						100	2,1	5	10,3	98
65	**Суп с горохом с говядиной и гренками**						305	11,70	7,50	35,10	269,00
142	**Кнели из кур с рисом и соусом**						100	17,1	23,6	6,1	306
183	**Каша гречневая рассыпчатая**						180	10,60	6,80	46,30	312,00
310	**Компот из смеси сухофруктов**						200	0,5	0,1	30,9	123
1,6	**Хлеб ржано-пшеничный**						60	3,96	0,72	20,00	116,00
	ИТОГО:						**945,00**	**45,96**	**43,72**	**148,70**	**1224,00**
	ПОЛДНИК										
306	**Какао с молоком**	200	3,6	3,3	13,7	100					
	вафли	100	3,5	25	69	520					
	ИТОГО:	**300**	**7,1**	**28,3**	**82,7**	**620**					
	День восьмой (среда 2)										
	ЗАВТРАК										
227	**Макаронные изделия отварные**	150	5,42	3,67	33,33	186,00	180	6,5	4,4	40	223
	Голень птицы тушенное с с соусом сметанным	140	24,00	14,00	5,00	253,00	140	24,00	14,00	5,00	253,00
304	**Кофейный напиток с молоком**	200	3	2,8	16,6	101	200	3	2,8	16,6	101
	Печенье	32	2,60	6,00	22,00	120,00					
1,5	**Хлеб пшеничный**	30	2,40	0,30	14,50	74,00	30	2,40	0,30	14,50	74,00
	ИТОГО:	**552,00**	**37,42**	**26,77**	**91,43**	**734,00**	**550,00**	**35,90**	**21,50**	**76,10**	**651,00**
	ОБЕД										
42	**Винегрет овощной**	60	0,80	1,50	4,60	38,00	100	1,30	2,60	7,60	63,00
61	**Суп картофельный с макаронными изделиями**	250	5,5	5	20,2	153					
61	**Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей**						300	18,5	17,3	20,3	316
99	**Биточки с соусом**	140	13	13	17,6	245	140	13	13	17,6	245

183	**Каша гречневая рассыпчатая**	155	8,80	5,66	38,60	260,00	185	10,60	6,80	46,30	312,00
324	**Кисель**	200	0	0	20	76	200	0	0	20	76
1,6	**Хлеб ржано-пшеничный**	60	3,96	0,72	20,00	116,00	60	3,96	0,72	20,00	116,00
	ИТОГО:	**865**	**32,06**	**25,88**	**121,00**	**888,00**	**985**	**47,36**	**40,42**	**131,80**	**1128,00**
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
42	**Винегрет овощной**						100	1,30	2,60	7,60	63,00
61	**Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей**						300	18,5	17,3	20,3	316
99	**Биточки с соусом**						140	13	13	17,6	245
227	**Макаронные изделия отварные**						180	6,5	4,4	40	233
324	**Кисель**						200	0	0	20	76
1,6	**Хлеб ржано-пшеничный**						60	3,96	0,72	20,00	116,00
	ИТОГО:						**980**	**43,26**	**38,02**	**125,50**	**1049,00**
	ПОЛДНИК										
300	**Чай с сахаром**	200	0,2	0	9,1	36					
	Печенье	100	**7**	**18**	**67**	**450**					
	ИТОГО:	**300,00**	**7,2**	**18**	**76,1**	**486**					
	День девятый (четверг 2)										
	ЗАВТРАК										
210	**Каша"Дружба"**	155	4,33	6,25	24,08	172	185	5,2	7,5	28,9	206
239	**Запеканка из творога со сгущенным молоком**	140	22,8	16,7	29,2	360	160	26,1	19,1	33,4	412
302	**Чай с сахаром и лимоном**	207	0,20	0,00	9,30	38,00	207	0,20	0,00	9,30	38,00
2	**Бутерброд с маслом и сыром**	63	7,30	14,30	16,70	230,00					
1	**Бутерброд с маслом**						45	2,40	12,70	14,60	186,00
1,5	**Хлеб пшеничный**	30	2,40	0,30	14,50	74,00	30	2,40	0,30	14,50	74,00
	ИТОГО:	**595,00**	**37,03**	**37,55**	**93,78**	**874,00**	**627,00**	**36,30**	**39,60**	**100,70**	**916,00**
	ОБЕД										
47	**Икра свекольная**	60	1,1	4,8	5,9	73	100	1,80	7,90	9,90	122,00
636	**Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками**	263	4,2	3,6	19,6	132	276	5,8	4,6	19,9	148
91	**Рыба,запеченная с морковью**	90	11	7,5	3	128	100	12,2	8,3	3,3	142
146	**Картофельное пюре**	150	3,08	4,80	20,03	141,00	180	3,69	5,76	24,03	169,00
300	**Чай с сахаром**	200	0,2	0	9,1	36	200	0,2	0	9,1	36
1,6	**Хлеб ржано-пшеничный**	60	3,96	0,72	20,00	116,00	60	3,96	0,72	20,00	116,00
	ИТОГО:	**823**	**23,54**	**21,42**	**77,63**	**626**	**916**	**27,65**	**27,28**	**86,23**	**733,00**
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
47	**Икра свекольная**						100	1,80	7,90	9,90	122,00
636	**Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками**						276	5,8	4,6	19,9	148
91	**Рыба,запеченная в сметанном соусе**						100	12,2	8,3	3,3	142
178	**Гороховое пюре**						180	18,10	5,90	42,50	318,00
300	**Чай с сахаром**						200	0,2	0	9,1	36
1,6	**Хлеб ржано-пшеничный**						60	3,96	0,72	20,00	116,00
	ИТОГО:						**916**	**42,06**	**27,42**	**104,70**	**882,00**
	ПОЛДНИК										
	Бутерброд с сыром	35 /20									
	Батон Нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40					
	Сыр	20	4,68	**6**	**0**	**74,2**					
	Печенье	50	3,5	**9**	**34**	**225**					
300	**Чай с сахаром**	200	0,2	0	9,1	36					

	ИТОГО:	**305,00**	**10,98**	**16,01**	**60,90**	**427,60**					
	День десятый (пятница 2)										
	ЗАВТРАК										
227	**Макаронные изделия отварные**	150	5,42	3,67	33,33	186,00	180	6,5	4,4	40	233
136	**Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным**	150	29	7	20	253	150	29	7	20	253
300	**Чай с сахаром**	200	0,2	0	9,1	36	200	0,2	0	9,1	36
1,5	**Хлеб пшеничный**	30	2,40	0,30	14,50	74,00	30	2,40	0,30	14,50	74,00
	Фрукт	230	0,70	0,90	29,90	115,00					
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке						30	4	4,9	27,2	208
	ИТОГО:	**760,00**	**37,72**	**11,87**	**106,83**	**664,00**	**590,00**	**42,10**	**16,60**	**110,80**	**804,00**
	ОБЕД										
11	**Салат из квашеной капусты**	60	0,9	3	4,8	53	100	1,6	5	8,1	88
58	**Борщ со сметаной и говядиной**	262	5,1	8,2	12,9	149	282	10,3	11,6	12,9	200
138	**Плов из птицы**	200	19,10	23,00	33,90	426,00	220	21,00	25,30	37,30	468,00
	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	104,6	200	1	0	24,4	104,6
1,6	**Хлеб ржано-пшеничный**	60	3,96	0,72	20,00	116,00	60	3,96	0,72	20,00	116,00
	ИТОГО:	**782,00**	**30,06**	**34,92**	**96,00**	**848,60**	**862,00**	**37,86**	**42,62**	**102,70**	**976,60**
	ПОЛДНИК										
300	**Чай с сахаром**	200	0,2	0	9,1	36					
	Печенье	100	7	18	67	450					
	ИТОГО:	**300**	**7,2**	**18**	**76,1**	**486**					