

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»

Трухтанова О.Ю.

« 9 » сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

ГБОУ СОШ с. Курагулово

Туханова Е.Т.

« 11 »

сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

Олегова Е.Е.

« 11 » сентября 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА

ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ, ОБУЧАЮЩИМСЯ
ПО ПРОГРАММАМ ОСНОВНОГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В ГОСУДАРСТВЕННЫХ
И МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А., 2011г.
 Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0179-20

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: осень-зима

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Неделя: 1							Возраст: 11-18 лет									
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15			
завтрак																			
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430	42,310	53,75	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150					
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/5	7,670	8,220	12,740	274,850	0,170	1,630	54,500	0,190	158,730	196,370	46,420	0,980					
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	9,980	61,100	0,040	13,000	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860						
376	Чай с сахаром	200/10				39,900													
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840					
Итого за завтрак		630	15,340	14,670	90,030	554,480	0,310	14,740	93,500	1,350	325,650	290,080	82,020	4,860					
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,900	5,550	19,340	166,650	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020					
268/505	Котлеты из мяса с томатным соусом	100	6,580	18,640	8,750	228,920	0,230	3,300		3,050	13,870	74,910	18,240	1,060					
ТТК	Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой	215	8,440	8,720	50,330	314,020	0,180	2,340	29,500	18,780	73,180	104,230	38,020	2,040					
348/344	Компот из кураги и свежих яблок	180	0,980	0,100	23,330	99,270	0,020	1,920		1,010	31,110	27,600	19,96	0,880					
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000					
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120					
Итого за обед		866	29,900	35,410	158,130	1072,000	0,840	20,060	29,500	27,010	183,750	303,860	150,610	8,120					
Итого за день		1496	45,240	50,080	248,160	1626,480	1,150	34,800	123,000	28,360	509,400	593,940	232,630	12,980					

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец	Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
завтрак																					
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720															
268/505	Биточки мясные с томатным соусом	100	6,580	18,640	8,750	228,920	0,230	3,300	40,000	0,100	2,400	3,000									
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/5	11,870	7,230	53,710	326,920	0,400		29,500	0,800	21,980	281,600	188,150	6,330							
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000												
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840							
Итого за завтрак		565	23,580	35,820	104,980	833,290	0,740	3,950	79,500	4,770	112,520	408,920	232,040	8,330							
обед																					
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,440	6,390	17,160	159,300	0,110	17,540	7,500	2,430	26,210	76,210	27,100	1,010							
ТТК	Жаркое по-домашнему из цыплят с огурцом (сезонно)	280	18,370	18,270	29,280	405,360	0,270	40,520	20,400	5,700	43,880	248,730	60,670	2,990							
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900															
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	0,030							
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,000							
Итого за обед		866	28,810	27,060	112,800	867,700	0,540	58,060	27,900	9,870	105,150	335,530	127,140	6,150							
Итого за день		1431	52,390	62,880	217,760	1700,990	1,280	62,010	107,400	14,640	217,670	744,450	359,180	14,480							

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Е	11	12	13	14	15				
1	завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
209	Яйцо вареное	50	6,350	5,750	0,350	78,500	0,04			125,000	0,300	27,500	96,000	6,000	1,250						
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720				40,000	0,100	2,400	3,000								
174	Каша рисовая молочная с маслом	250/5	7,500	7,800	53,730	315,980	0,090	1,630	54,500	0,270	158,890	196,700	45,220	0,740							
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070							
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840							
Итого за завтрак	обед	582	17,590	22,250	89,400	627,360	0,220	4,430	219,500	1,500	205,710	301,650	70,710	2,900							
101	Сул с рисом, курицей и зеленью	250/15/1	6,830	5,190	17,560	167,850	0,120	18,900	6,600	1,550	24,700	106,550	31,120	1,280							
235/	Шницель рыбный натуральный с томатным соусом	100	8,760	8,980	9,610	153,740	0,070	3,670	12,600	3,790	32,750	126,620	30,710	0,710							
505	ТТК Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой	230	4,610	10,450	27,640	272,140	0,200	43,150	34,900	2,440	70,180	127,600	45,750	1,680							
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310							
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000							
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120							
Итого за обед		896	28,210	27,020	128,890	950,710	0,560	67,880	54,100	9,520	167,350	372,940	148,530	6,100							
Итого за день		1478	45,800	49,270	218,290	1578,070	0,780	72,310	273,600	11,020	373,060	674,590	219,240	9,000							

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: осень-зима

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Энергетическая ценность	В1	Возраст: 11-18 лет										
			Пищевые вещества (г)	Б	Ж	У	7	8			9	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	завтрак	3	4	5	6	7	8	9	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720															
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000	40,000	0,100	2,400	3,000									
224	Запеканка из творога с морковью и свежими яблоками	180/20	25,040	14,050	38,400	383,960	0,090	2,720	61,560	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860							
376	Чай с сахаром	200/10								3,380	282,420	323,910	47,300	0,940							
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	39,900	0,090				0,300										
Итого за завтрак		570	29,240	23,270	86,250	675,580	0,220	15,720	101,560	0,820	13,820	4,410	18,650	0,840							
обед																					
67	Винегрет овощной	100	1,240	10,160	7,440	133,000	0,050	9,010													
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1	2,020	6,200	9,360	111,630	0,070	31,920	7,500	2,400	42,310	50,120	22,350	0,810							
297/	Фрикадельки из кур с томатным соусом	100	9,070	9,320	8,330	153,570	0,060	4,070	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020							
505	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,740	6,930	48,580	299,200	0,370		29,500	0,730	20,180	254,780	170,150	5,730							
345	Компот ягодный	180	0,200	0,120	15,690	65,050	0,010	27,800													
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100														
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060														
Итого за обед		941	31,270	35,130	145,780	1026,590	0,720	72,800	48,100	12,500	144,930	447,650	272,670	11,060							
Итого за день		1511	60,510	58,400	232,030	1702,150	0,940	88,520	149,660	17,050	464,670	793,270	350,320	15,730							

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Возраст: 11-18 лет					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720	0,200	4,300	40,000	0,100	2,400	3,000						
279/505	Тертые мясные тушеные в томатном соусе	100	6,140	16,830	11,480	222,500	0,200	4,300		3,000	15,490	83,820	19,340	1,040				
203	Рожки с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640				
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100				
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000				
Итого за завтрак			555	19,080	32,210	102,110	772,110	0,480	4,950	79,500	15,470	118,630	212,640	77,510	3,780			
обед																		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	128,040	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240				
ТТК	Плов из птицы с орulloм (сезонно)	280	19,970	18,340	54,490	463,470	0,130	6,770	20,400	5,840	37,560	266,320	63,210	2,250				
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030				
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000				
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120				
Итого за обед			866	30,160	26,910	134,970	894,550	0,350	29,990	27,900	10,050	113,580	333,780	130,240	5,640			
Итого за день			1421	49,240	59,120	237,080	1666,660	0,830	34,940	107,400	25,520	232,210	546,420	207,750	9,420			

Примерное Десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	В1	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8			9	А	Е	11	12	13	14	15			
завтрак																					
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860								
173	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	250/5	10,780	9,300	54,260	344,870	0,310	1,630	0,240	170,130	258,440	69,110	1,850								
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280	0,090	2,800	0,010	3,100	1,540	0,840	0,070								
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090	17,430	0,820	13,820	4,410	18,650	0,840								
Итого за завтрак			622	15,030	11,330	102,190	573,130	0,440	17,430	54,500	1,330	207,850	278,690	100,300	5,620						
обед																					
99	Суп овощной с курицей, зеленью и сметаной	250/15/5/1	6,650	9,060	11,240	169,240	0,090	20,460	2,830	28,180	91,110	24,760	1,080								
260	Гуляш мясной	100	10,640	28,190	2,890	309,000	0,280	0,920	2,590	20,000	128,620	22,390	2,210								
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая с кукрузой консервированной	205	11,460	7,050	51,120	313,080	0,380	1,870	0,730	24,980	269,900	174,710	6,030								
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160	0,980	4,960	1,580	1,580	0,310								
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100		0,980	16,580	5,290	22,380	1,000								
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060	25,410	0,760	18,180	5,300	16,990	1,120								
Итого за обед			876	36,760	46,700	139,330	1148,300	0,920	25,410	61,840	7,890	112,880	501,800	262,810	11,750						
Итого за день			1498	51,790	58,030	241,520	1721,430	1,360	42,840	116,340	9,220	320,730	780,490	363,110	17,370						

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рещ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
завтрак																				
3	Икра кабачковая овощная	30	1,360	3,590	7,190	66,630	0,020	2,340												
297/505	Фрикадельки из кур с томатными соусом	100	9,070	9,320	8,330	153,570	0,060	4,070	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020						
203	Макароны отварные с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640						
378	Чай с молоком	200/15	1,520	1,350	15,900	81,000	0,040	1,330	10,000	0,820	126,600	92,800	15,400	0,410						
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090				13,820	4,410	18,650	0,840						
Итого за завтрак																				
обед																				
103	Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью	250/15/1	7,630	4,310	20,760	175,910	0,140	19,900	6,600	2,910	29,390	111,630	33,850	1,500						
265	Плов с мясом и грибом (сезонно)	280	16,140	37,400	54,490	619,530	0,470	5,550	6,000	30,500	258,480	66,690	2,420							
388	Напиток из шиповника	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,010	117,000		0,310	5,430	1,440	1,440	0,270						
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000						
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120						
Итого за обед																				
Итого за день																				
			1426	54,760	65,130	248,190	1803,540	1,150	150,190	57,200	33,520	327,610	667,780	230,070	10,590					

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ц	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
завтрак																					
1/3	Булерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,780	13,550	15,500	208,000	0,040	0,110	98,000	0,690	138,900	96,400	9,150	0,530							
1/3	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	250/5	10,420	10,610	45,750	320,930	0,320	1,630	54,500	0,990	189,690	306,150	81,520	2,330							
3/7	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070							
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840							
Итого за завтрак		577	19,930	25,670	96,440	696,090	0,450	4,540	152,500	2,510	345,510	408,500	110,160	3,770							
обед																					
45	Салат витаминный из белокочанной капусты с морковью (сезонно)	100	1,530	5,080	10,340	94,230	0,030	35,600		2,320	40,320	29,780	16,280	0,560							
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,900	5,550	19,340	166,650	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020							
301/505	Кнели куриные с томатным соусом	100	9,000	7,860	7,390	136,900	0,050	4,180	23,200	1,550	16,810	93,120	16,260	0,950							
203	Вермишель отварная с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640							
345	Компот яблочный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800		0,130	7,950	6,270	5,650	0,600							
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000							
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120							
Итого за обед		936	25,810	20,590	132,930	807,510	0,410	67,580	52,700	17,130	123,550	215,290	106,350	5,870							
Итого за день		1513	45,740	46,260	229,370	1503,600	0,860	72,120	205,200	19,640	469,060	623,790	216,510	9,640							

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реч.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
завтрак																					
209	Яйцо вареное	50	6,350	5,750	0,350	78,500	0,04		125,000	0,300	27,500	96,000	6,000	1,250							
204	Макаронны отварные с сыром	240/10/5	11,750	8,420	57,500	352,780	0,210	0,070	55,500	15,220	128,000	152,140	42,400	2,360							
376	Чай с сахаром	200/10			9,800	39,900					0,300			0,030							
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840							
Итого за завтрак			565	21,770	15,670	92,650	596,060	0,340	0,070	180,500	16,340	169,620	252,550	67,050	4,480						
обед																					
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	128,040	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240							
ТТК	Плов из птицы с овощами (сезонно)	280	19,970	18,340	54,490	463,470	0,130	6,770	20,400	5,840	37,560	266,320	63,210	2,250							
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310							
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000							
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120							
Итого за обед			836	30,170	26,910	142,690	948,490	0,360	32,150	27,900	10,050	118,240	335,360	131,820	5,920						
Итого за день			1401	51,940	42,580	235,340	1544,550	0,700	32,220	208,400	26,390	287,860	587,910	198,870	10,400						

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Энергетическая ценность	Возраст: 11-18 лет						
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860			
174	Каша рисовая молочная с маслом	250/5	7,500	7,800	53,730	315,980	0,090	1,630	54,500	0,270	158,890	196,700	45,220	0,740		
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900				0,300				0,030		
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090		0,820	13,820	4,410	18,650	0,840	0,840		
Итого за завтрак		615	11,690	9,820	101,450	541,860	0,220	14,630	54,500	1,350	193,810	215,410	75,570	4,470		
обед																
88,03	Ши из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1	2,020	6,200	9,360	111,630	0,070	31,920	7,500	2,400	42,310	50,120	22,350	0,810		
258	Мясо духовое с картофелем и луком	280	14,290	34,280	26,820	513,150	0,580	31,550		4,610	37,850	235,960	65,200	2,970		
342	Напиток из свежих яблок	180	0,140	0,140	18,500	76,770	0,010	3,600		0,070	6,210	3,960	3,240	0,840		
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120		
Итого за обед		836	24,450	43,020	111,060	964,690	0,820	67,070	7,500	8,820	121,130	300,630	130,160	6,740		
Итого за день		1451	36,140	52,840	212,510	1506,550	1,040	81,700	62,000	10,170	314,940	516,040	205,730	11,210		
Итого за период		1462,6	49,355	54,459	232,025	1635,402	1,009	67,165	141,020	19,554	351,721	652,868	258,341	12,082		