



Примерное 12-ти дневное меню для организации питания учащихся в МАДОУ СОШ №2 Тамбов" по системе "Шведский стол" на 2024-2025 г.

Понедельник 1 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг ретинола											Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	I	Se					
<b>Салаты</b>																								
Фирменное блюдо	Салат из свежих овощей с сыром	60	2,8	5,63	4,3	79,1	0,013	0,046	3,46	23,1	0,25	97,02	65,5	13,7	0,77	140,1	14,6	0,02	0,001					
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	3,6	5,1	56,4	0,012	0,012	14,65	0	0,4	25,8	16,9	9,6	0,31	85	163	0,009	0,00019					
101	Консервы овощные закусочные (край кабачковая)	60	0,6	2,91	3,23	41,5	0,02	0,03	3,9	0	0,36	59,05	33,4	10,3	0,4	420	189	0	0					
<b>Первые блюда</b>																								
96	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	23,75	135	0,077	0,05	14,3	134	6,79	16,75	57,75	28	1,03	242,18	406,7	0,0196	0,0009					
102	Суп картофельный с боровики (гороховый)	250	5,4	5,25	16,5	148,25	0,1825	0,075	5,95	121,5	2,085	33,75	100,5	36,25	1,845	119,75	478	0,02	0,0025					
551	Резанки из пшеничного хлеба	15	1,125	0,12	7,35	39,25	0,018	0,02	0	6,15	0,375	3,3	12	2,1	0,285	47,25	16,35	0,0006	0					
<b>Основные блюда</b>																								
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленные	100	15,95	10,89	14,81	221,04	0,06	0,075	0,175	17,75	0,325	39,11	85,34	23,13	1,95	55,01	229,34	0,016	0,00018					
Фирменное блюдо	Лаз (мисо тушеное с овощами)	100	12,38	21	3,5	252,53	0,31	0,01	0,2	9,23	0,53	21,2	141,25	25,125	1,65	128,15	322,31	0,0021	0,00356					
<b>Гангрисы</b>																								
54-11-2020	Макаронны отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4	0,072	0,036	0	31,92	1,43	13,2	48	8,4	0,84	178	63,6	0,024	0,00012					
143	Рагу из овощей	180	2,2	5,4	12,4	103,1	0,108	0,072	48,24	1,980	1,44	43,92	59	28,44	1,08	30,96	431,82	0,0028	0					
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5	3,8	7,2	0	0	0					
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,0008	0,0008					
<b>Выпечка</b>																								
428	Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0					
405	Пирожок с повидлом	60	3,9	5	34	196,9	0,075	0,016	0	22,7	1,09	8,05	32,8	6,15	0,74	10,99	46,58	0,0058	0					
PR	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072					
PR	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075					
<b>Итого</b>		<b>1815</b>	<b>63,11</b>	<b>73,2</b>	<b>250,685</b>	<b>1912,02</b>	<b>1,1255</b>	<b>0,834</b>	<b>95,225</b>	<b>2359,05</b>	<b>16,715</b>	<b>422,85</b>	<b>758,16</b>	<b>235,115</b>	<b>19,894</b>	<b>1787,25</b>	<b>2714,07</b>	<b>0,1366</b>	<b>0,0112</b>					

Вторник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг), А - мкг ретинола											Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se								
54-53-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11,5	64,3	0,28	16,9	18	10	0,49	81	132	0,0096	0,00019								
1000207-1	Салат из капусты белокочанной и свеклы	60	0,99	425	3,38	56,2	0,018	0,024	14,2	0,0015	0,49	85,5	20,5	10,28	0,48	272	168,9	0,0018	0,00042								
66	Салат из моркови с изюмом	60	1,032	0,84	10,02	51,84	0,46	0,054	1,63	732,9	1,17	25,17	38,1	26,9	0,61	41,4	217,14	0,025	0								
88	Первые блюда																										
108	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,1	84,48	0,025	0,03	13,4	123,25	0,555	37	32,25	15,5	0,575	119,5	218	0,017	0,00038								
	Суп картофельный с картофелем	250	3,55	4,6	18,79	144,25	0,06	0,05	4,6	127,5	0,98	13	45	16	0,68	72,5	277,5	0,0125	0,0011								
279, 331	Основные блюда																										
256	Гарниры																										
	Гарниры																										
54-61-2020	Рис отварной	110	6,3	14,6	10,55	202,7	0,078	0,05	5,1	353	1,43	20,6	70,27	28,52	0,84	124,6	220,5	0,002	0,003								
Фирменное	Картофель запеченный	100	10,58	28,17	2,56	305	0,014	0,014	0	0	6,6	12	160	20	1,6	440	410	0,0021	0,00356								
Блюдо	Напитки																										
686	Чай с сахаром и лимоном	180	4,32	6,48	43,68	250,44	0,036	0,036	0	31,92	1,73	7,2	86,4	28,8	0,6	182,4	55,2	0,025	0,00086								
54-211н-2020	Выпечка	180	3,9	1,1	29,6	150,7	0,216	0,216	36	5,4	3,24	18	104,4	41,4	1,62	9	1022,4	0,009	0,0005								
Фирменное	Напитки																										
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0,03	0,13	0,52	13,29	0,91	11,1	107	30,7	1,1	38,5	184	0,09	0,0018								
54-211н-2020	Выпечка	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	0,68	17,25	1,1	143	130	34,3	1,1	49,9	220	0,0117	0,0023								
Фирменное	Выпечка																										
406	Пирожок с капустой	50	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0								
Пр	Хлеб пшеничный	60	2,9	2,4	12,5	81,1	0,079	0,107	5,5	21,2	0,87	27,16	40,5	9,05	0,603	17,2	129,2	0,0029	0,0031								
Пр	Хлеб ржаной	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072								
Итого		1810	46,277	497,77	214,585	1787,46	1,244	1,283	93,18	1502,7115	20,755	563,53	923,14	302,87	12,958	1758,66	3367,61	0,2245	0,02516								





Четверг 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витаминны (мг); А - мкг ретакве										Минеральны в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se							
19	Салат зелёный с огурцами и помидорами	60	0,62	3,64	1,54	41,46	0,0204	0,027	6,82	0,0012	0,227	22,45	19,57	13,56	0,396	49,54	119,1	0,0012	0,00018							
54-203-2020	Горошек зелёный	60	1,8	0,096	3,6	22,098	0,048	0,018	2,4	0,018	0,342	10,6	32,4	10,6	0,0062	183,98	49	0	0,00006							
Фирменное блюдо	Салат из белокочанной капусты с морковью и кукрузой	60	1,08	1,86	3,54	35,16	0,0174	0,038	18,94	0,087	0,52	26,9	20,28	9,96	0,332	107,2	152,8	0,015	0,00018							
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,037	0,042	6,82	160,25	0,675	32,5	44,25	23,2	1,055	129,92	318,7	0,0203	0,00045							
96	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	23,75	135	0,077	0,05	14,3	134	6,79	16,75	57,75	28	1,03	242,18	406,7	0,0196	0,0009							
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	100	12,38	21	3,5	252,53	0,31	0,01	0,2	9,23	0,53	21,2	141,25	25,125	1,65	128,15	322,31	0,0021	0,00356							
436	Жаркое по домашнему	230	23,1	22,19	19,6	371,4	0,14	0,21	10,9	40,48	9,48	28,75	284,5	51,75	3,91	333,5	943	0,051	0,00046							
54-41-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	286,68	0,252	0,144	0	33	4,78	16,8	180	144	4,8	3,096	262,8	0,026	0,00042							
54-11-2020	Макаронны отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4	0,072	0,036	0	31,92	1,43	13,2	48	8,4	0,84	178	63,6	0,024	0,00012							
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,02	1,8	0,6	0	6,4	4,4	3,6	0,18	8,22	33,62	0,00024	0,0036							
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5	3,8	7,2	0	0	0							
428	Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0							
Фирменное блюдо	Булочка с маком	50	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0							
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,035	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072							
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075							
	Итого	1920	71,955	76,926	256,815	2041,678	1,2168	1,027	62,43	434,9862	26,214	253,5	942,54	370,285	21,3992	1703,306	2833,17	0,19124	0,02166							





Понедельник 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ескан. ценность (ккал)	Витамины (мг), А - мкг ретинол										Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	I	Se					
23	Салат	60	0,66	2,64	2,16	36,5	0,0348	0,0228	14,37	0,076	0,402	2,052	15	11,5	0,51	1,72	166,7	0,00114	0,00024					
45	Салат из свежих помидоров	60	0,79	3,6	5,1	56,4	0,012	0,012	14,65	0	0,4	25,8	16,9	9,6	0,31	85	163	0,009	0,00019					
Фирменное блюдо	Салат из свежих с черносливом и грецким орехом	60	1,74	4,2	7,86	78,42	0,0318	0,0312	19,38	0,0021	0,492	18,12	39,66	24,57	0,7014	35,46	223,71	0,00018	0,567					
96	Первые блюда																							
88	Расоульник Ленинградский	250	3	4,5	23,75	135	0,077	0,05	14,3	134	6,79	16,25	57,75	28	1,03	242,18	406,7	0,0196	0,0009					
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,1	84,48	0,025	0,03	13,4	123,25	0,555	37	32,25	15,5	0,575	119,5	218	0,017	0,00038					
256	Основные блюда																							
Фирменное блюдо	Мако тушеное	100	10,58	28,17	2,56	305	0,014	0,014	0	0	6,6	1,2	1,60	20	1,6	440	410	0,0021	0,00356					
	Котлеты домашние	100	15,28	10,94	14,88	219	0,325	0,125	0,325	5,84	1,16	43,16	175	33,38	2,08	516,8	117	0,0164	0,004					
54-1-г-2020	Гарниры																							
54-6-г-2020	Макаронны отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4	0,072	0,036	0	31,92	1,43	13,2	48	8,4	0,84	178	63,6	0,024	0,00012					
	Рис отварной	180	4,32	6,48	43,68	230,44	0,036	0,036	0	31,92	1,73	7,2	86,4	28,8	0,6	182,4	55,2	0,025	0,00086					
	Напитки																							
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5	3,8	7,2	0	0	0					
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,02	1,8	0,6	0	6,4	4,4	3,6	0,18	8,22	33,62	0,00024	0,0036					
429	Выпечка																							
	Булочка вешнушка	50	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,56	48,77	0,0159	0					
406	Пирожок с капустой	60	2,9	2,4	12,5	81,1	0,079	0,107	5,5	21,2	0,87	27,16	40,5	9,05	0,603	17,2	129,2	0,0029	0,0031					
РР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,05	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072					
РР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00073					
	Итого	1800	55,195	76,77	244,615	1900,09	0,8746	0,876	84,075	361,5081	21,869	256,542	767,58	228,32	15,4894	2144,34	2099,5	0,13346	0,5919					





Среды 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. едкая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретинола										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	K	I	Se							
100/207-1	Салат из капусты белокочанной и свёклы	60	0,99	425	3,38	56,2	0,018	0,024	14,2	0,0015	0,49	85,5	20,5	10,28	0,48	272	168,9	0,0018	0,00042							
101	Консерва овощные закусовые (икра кабачковая)	60	0,6	2,91	3,23	41,5	0,02	0,03	3,9	0	0,36	59,05	33,4	10,3	0,4	420	189	0	0							
Фирменное блюдо	Салат из белокочанной капусты с морковью и кукурузой	60	1,08	1,86	3,54	35,16	0,0174	0,038	18,84	0,087	0,52	26,9	20,28	9,96	0,332	107,2	152,8	0,015	0,00018							
103	Первые блюда																									
99	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,8	20,45	117,9	0,108	0,0625	6,88	12,2	1,793	17,25	68,25	26	1,08	116,25	513	0,001	0,00145							
279, 331	Суп из овощей	250	2,85	4,99	9,1	93,79	0,073	0,05	10,38	28	0,835	34,85	49,25	20,75	0,78	59,725	384,1	0,019	0,00025							
265	Основные блюда																									
Гарниры	Тертая в томатном соусе	110	6,3	14,6	10,55	202,7	0,078	0,05	5,1	353	1,43	20,6	70,27	28,52	0,84	124,6	220,5	0,002	0,003							
Фирменное блюдо	Плов	230	19,35	43,194	39,69	625,6	0,1	0,1	1,878	169,05	9,19	18,25	269,1	58,25	2,65	334,65	440,45	0,0019	0,0009							
54-19г-2020	Картофель запечённый	180	3,9	1,1	29,6	150,7	0,216	0,216	36	5,4	3,24	18	104,4	41,4	1,62	9	1022,4	0,009	0,0005							
54-1нн-2020	Капуста белокочанная тушёная	180	3,48	31,8	9,72	339,6	0,036	0,072	34,8	155,04	1,212	86,4	63,6	32,4	1,2	196,8	517,2	0,00255	0,0006							
54-2нн-2020	Напитки																									
428	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	0	15	0,05	50	4	2	0,1	0	0	0	0							
406	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	0,7	20,8	0	0							
Пр	Выпечка																									
Пр	Булочка "Молочанка"	50	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0							
Пр	Пирожок с картошкой	60	3	7,1	14,9	133	0,343	0,396	3,16	1,7	1,16	33,04	53,2	10,34	0,624	61,43	149,73	0,0095	0							
Пр	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,083	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072							
338	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075							
	Фрукты свежие																									
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003							
	Итого	1940	52,385	537,454	224,865	2191,1	1,1674	1,4305	135,228	752,4785	21,77	501,34	834,17	285,42	13,466	2550,54	3891,55	0,07765	0,01525							



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретинола										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se							
18	Салат заправленный с огурцами	60	621	3,63	1,28	40,32	0,0156	0,0294	3,42	0,0012	0,21	26,52	21,81	0,237	0,343	50,4	98,6	0,0012	0,00018							
63	Салат из моркови с курагой	60	1,032	0,946	10,026	0,664	0,054	1,632	732,9	1,17	25,17	38,172	26,94	0,518	41,4	217,14	0,0252	0	0							
54-53-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11,5	64,3	0,28	16,9	18	0,49	81	132	0,0096	0,00019	0							
113	Суп-паша домашняя	250	2,565	5,54	11,63	115,75	0,05	0,037	0,5	12,5	0,398	28,55	38,5	10,68	0,52	7,82	58,025	0,02	0,0008							
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,4	5,25	16,5	148,25	0,1825	0,075	5,95	121,5	2,085	33,75	100,5	36,25	1,845	119,75	4,78	0,02	0,0025							
551	Гречка из пшеничного хлеба	15	1,125	0,12	7,35	35,25	0,018	0,02	0	6,15	0,375	3,3	12	2,1	0,285	4,725	16,35	0,0006	0							
	<b>Основные блюда</b>																									
Фирменное блюдо	Курлица заправленная	100	15,45	22,1	0,7	188	0,04	0,2	0	20	0,17	40	144	20	2	73	210,75	0,019	0,002187							
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	100	15,28	10,94	14,88	219	0,325	0,125	0,325	5,84	1,16	43,16	175	33,38	2,08	516,8	117	0,0164	0,004							
	<b>Гарниры</b>																									
54-6т-2020	Рис отварной	180	4,32	6,48	43,68	250,44	0,036	0,036	0	31,92	1,73	7,2	86,4	28,8	0,6	182,4	55,2	0,025	0,00086							
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96	0,14	0,13	12,24	38,52	2,37	46,8	100,8	33,6	1,2	193,2	748,8	0,034	0,00096							
54-21н-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	0,68	17,25	1,1	143	130	34,3	1,1	49,9	220	0,0117	0,0023							
54-2н-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	0,7	20,8	0	0							
	<b>Выпечка</b>																									
429	Булочка ватрушка	50	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0							
406	Пирожок с капустой	60	2,9	2,4	12,5	81,1	0,079	0,107	5,5	21,2	0,87	27,16	40,5	9,05	0,603	17,2	129,2	0,0029	0,0031							
Пр	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,03	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072							
	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075							
	<b>Блюда из творога</b>																									
223	Запеканка из творога с молоком ступенным	60 (50/10)	10,23	7,74	19,6	189	0,042	0,1	0,33	45,5	0,56	136,91	150,61	18,59	0,45	63,9	150,27	0,0096	0,0013							
	<b>Итого</b>	<b>1875</b>	<b>695,827</b>	<b>81,846</b>	<b>236,991</b>	<b>1901,684</b>	<b>1,6241</b>	<b>1,5054</b>	<b>42,167</b>	<b>1130,5812</b>	<b>13,968</b>	<b>629,92</b>	<b>1134,212</b>	<b>289,447</b>	<b>15,494</b>	<b>1755,58</b>	<b>2764,91</b>	<b>0,2111</b>	<b>0,026327</b>							

Литница 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг), А - мкг ретинол											Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	PP	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se								
23	Салат	60	0,66	2,64	2,16	36,3	0,0348	0,0228	14,37	0,076	0,402	2,052	15	11,5	0,51	1,72	166,7	0,00114	0,00024								
45	Салат из свежих помидоров	60	0,79	3,6	5,1	56,4	0,012	0,012	14,65	0	0,4	25,8	16,9	9,6	0,31	85	163	0,009	0,00019								
66	Салат из моркови с изюмом	60	1,032	0,84	10,02	51,84	0,46	0,054	1,63	732,9	1,17	25,17	38,1	28,9	0,61	43,4	217,14	0,025	0								
108	Суп картофельный с клубничкой	250	3,55	4,6	18,79	144,25	0,06	0,05	4,6	127,5	0,98	13	45	16	0,68	72,5	277,5	0,0125	0,0011								
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	14,75	98,4	0,037	0,042	6,82	160,25	0,675	32,5	44,25	23,2	1,065	129,92	318,7	0,0203	0,00045								
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	100	12,38	21	3,5	252,53	0,31	0,01	0,2	9,23	0,53	21,2	141,25	25,125	1,65	128,15	322,31	0,0021	0,00356								
	Котлеты куриные рубленые	100	15,95	10,89	14,81	221,04	0,06	0,075	0,175	17,75	0,325	39,11	85,34	23,13	1,95	55,01	229,34	0,016	0,00018								
54-41-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	286,68	0,252	0,144	0	33	4,78	16,8	180	144	4,8	3,096	262,8	0,026	0,00042								
54-11-2020	Макаронны отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4	0,072	0,036	0	31,92	1,43	13,2	48	8,4	0,84	178	63,6	0,024	0,00012								
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,0076								
648	Кисель из концентрата на глюкозак	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,016	0,012	6,42	5,6	0,232	22,82	16,4	10,26	0,732	13,54	138,46	0	0,0076								
428	Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	13,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0								
406	Пирожок со стухшим мясом	60	3,9	5	34	196,9	0,075	0,016	0	22,7	1,09	8,05	32,8	6,15	0,474	10,99	46,58	0,0058	0								
PP	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072								
PP	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075								
	Итого	1800	64,857	70,73	281,455	2040,65	1,5668	0,8558	52,915	1153,626	13,614	280,702	747,76	343,685	19,081	1041,986	2558,9	0,15574	0,00359								