

Согласовано

*МБОУ «ОАИ.21»*  
*И.И. Воронцова И.И.*



« 20 » 2023 г.

Утверждаю

Директор ООО «Орбита»

*М.М. Израйлева*



« 20 » 2023 г.

### ПРОЕКТНОЕ МЕНЮ

МБОУ СОШ № 25, МАОУ Ангарский лицей № 2, МБОУ ООШ № 21

Осень, Зима, Весна 2023-2024г.

Для детей возрастной группы 12 – 18 лет

(бессрочное)

ООО «Сиббэл»

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 12 - 18 лет

День: понедельник

Меню: 1

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп
		Б	Ж	У	С	В1		В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	K	I	Se	F										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
<b>Завтрак</b>																												
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,00	56,31	0,1	0,06	0,05	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,000	0,000									
Сыр*	15	5,70	5,70	7,28	103,2	0	0,00	0,05	33	0,60	142	72	6,7	0	14	0,0	0,002	0,000	0,000									
Каша рисовая	200	3,3	5,33	30,72	194,17	1,00	0,00	0,20	72	0,7	20	94	23,0	2,02	75	0,01	0,000	0,850	311									
Какао с молоком	200	4,9	5,00	15,60	127,60	1,30	0,10	0,03	45	0,5	15	0	0	0,00	0	0,00	0,000	0,000	693									
Хлеб пшеничный*	40	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	51	52	17	1,5	28	0,00	0,002	0,000	0,000									
Фрукт*	100	0,4	0,0	9,8	41	4,60	0	0,00	3	0	6	11	5	0	107	0	0,000	0,030	0,000									
<b>Итого за Завтрак</b>		17,14	18,26	88,16	669,54	7,09	0,28	0,35	153	2,00	245	248	57,7	4,16	249	0,01	0,005	0,960										
<b>Обед</b>																												
Икра рыбная*	100	1,4	5,4	9,0	90,2	9,00	0,05	0,06	74	0,8	55	32	17	0,9	102	0,0	0,000	0,500	101									
Щи из свежей капусты	250	4,36	4,3	12,50	106,22	4,90	0,08	0,25	20	0,4	63	208	13	0,25	98	0,01	0,003	0,800	124									
Биточка из говядины	100	14,22	10,46	6,02	175,10	0,90	0	0,1	172	3,9	210	94	10	0,9	75	0,02	0,000	0,000	451									
Каша гречневая *	180	5,32	9,34	29,24	222,30	0,00	0,00	0	0	0,40	18	78	33	0,96	101	0,0	0,004	0,800	508									
Компот из сухофруктов*	200	0,06	0	31,40	125,84	2,40	0,02	0,02	60	0	44	12	12	0,2	52	0,00	0,000	0,000	639									
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	0,000									
Хлеб ржаной	40	1,01	1,33	19,33	93,33	0,20	0,16	0,13	0	0	30	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021	0,000									
<b>Итого за Обед</b>		30,56	33,13	129,95	940,21	24,50	0,6	0,59	325	5,50	482	538	121	6,13	530	0,04	0,019	1,921										

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 12 - 18 лет

День: вторник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						№ рецеп.
		Б	Ж	У	С	В1		В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																				
Струцк. конс.	60	0,42	0,08	1,14	6,8	6,00	0,01	0,01	12	0	22	11	5,8	0,2	54	0,002	0,000	0,600	17	
Жаркое по-домашнему*	225	14,29	15,29	20,11	275,21	4,10	0,04	0,02	36	1,6	102	113	11,00	2,04	88	0,000	0,004	0,000	436	
Компот из сухофруктов*	200	0,08	0	31,40	125,84	5,80	0,06	0,21	82	0,8	12	6	2	0,2	22	0,000	0,000	0,000	639	
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,1	0,06	0,95	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	11к	
Хлеб пшеничный*	40	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	51	52	17	1,5	28	0,00	0,002	0,000	11к	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>17,58</b>	<b>17,58</b>	<b>78,21</b>	<b>541,38</b>	<b>13,13</b>	<b>0,29</b>	<b>0,15</b>	<b>110</b>	<b>1,6</b>	<b>236</b>	<b>219</b>	<b>52,80</b>	<b>4,64</b>	<b>237</b>	<b>0,020</b>	<b>0,013</b>	<b>0,613</b>		
<b>Обед</b>																				
Курочка консервир.	100	2,20	0,40	11,20	57,20	11,00	0,04	0,05	34	0	42	37	13	0	0	0,003	0,000	0,300	17	
Суп гороховый	250	9,20	5,60	22,36	164,40	5,80	0,03	0,10	13	0	103	80	14	0,50	96	0,000	0,010	0,500	139	
Плов из птицы*	280	13,48	18,59	21,43	306,95	9,80	0,07	0,14	40	0	178	177	56,00	5,06	182	0,000	0,001	0,000	482	
Кисель алоэ-веровский**	200	0,00	0	30,60	122,40	5,8	0,12	0,21	82	0,4	12	6	2	0,20	22	0,000	0,000	0,000	649	
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,6	35	0,0	0,001	0,000	11к	
Хлеб ржаной	40	1,01	1,33	19,33	93,33	0,20	0,18	0,13	0	0	30	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021	11к	
<b>Итого за Обед</b>		<b>26,14</b>	<b>27,72</b>	<b>120,07</b>	<b>834,32</b>	<b>23,45</b>	<b>0,59</b>	<b>0,5</b>	<b>162</b>	<b>4,2</b>	<b>420</b>	<b>379</b>	<b>79,00</b>	<b>4,19</b>	<b>351</b>	<b>0,040</b>	<b>0,008</b>	<b>1,113</b>		

ООО Сиббита

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 12 - 18 лет

День: среда

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У	С	В1		В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F						
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
<b>Завтрак</b>																								
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	0,1	0,06	0,05	0	0	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	ТТК				
Масло сливочное*	10	0,01	6,30	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0	1	0	0,0	0,00	1				
Пудинг творожный	200	11,9	4,9	38,2	245,09	0,50	0,02	0,14	70	2,50	99	124	10,0	0,65	24	0,009	0,001	0,460	362					
Джем ябл	25	0,65	1,06	10,05	52,25	2,4	0,01	0,03	13	0,10	6	19	1,0	0,1	5	0,001	0,000	0,145	596					
Чай с молоком *	200	1,60	1,6	2,30	30,0	0,30	0,001	0,04	0	0,20	33	6	6,0	0,4	24	0,000	0,000	0,000	630					
Хлеб пшеничный*	40	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	51	52	17	1,5	28	0,00	0,002	0,000	ТТК					
<b>Итого за Завтрак</b>		13,08	15,14	73,50	482,56	21,34	0,3	0,28	115	2,80	213	220	43,6	2,81	215	0,010	0,003	0,685						
<b>Обед</b>																								
Салат Зайчик (капуст)	100	3,30	9,36	20,40	178,04	0,70	0,1	0,10	40	0	47	124	47	1,9	72	0,000	0,006	0,900	360					
Уха с перловой крупой*	250	5,21	3,90	16,74	122,90	3,40	0,03	0,02	110	0,00	7	25	7	0,30	102	0,008	0,005	0,063	181					
Гуляш кур (Феппе)	100	10,95	7,84	6,37	139,84	0,00	0,01	0,15	0	2	35	109	15,0	0,03	55	0,000	0,000	0,000	437					
Колбаса тушеная*	180	6,50	6,78	23,28	180,1	18,20	0	0,10	38	0	141	32	21	1,1	117	0,000	0,001	0,000	534					
Компот из яблок	200	0,40	0	27,40	111,20	13,00	0,01	0,01	10	0	16	9	3	0,40	23	0,000	0,000	0,000	638					
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	ТТК					
Хлеб ржаной	40	1,01	1,33	19,33	93,33	0,20	0,16	0,13	0	0	30	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021	ТТК					
<b>Итого за Обед</b>		26,14	20,19	113,80	613,47	28,5	0,45	0,59	298	3,70	229	306	98,0	4,63	446	0,050	0,012	1,543						

ООО «Сибита»  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 Рацион № 12 - 18 лет  
 День: четверг  
 Неделя: 1

Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)										№ рсч
		Б	Ж	У	С	B1		B2	B	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F									
																				2	3	4	5	7	8	9	10	
<b>Завтрак</b>																												
Помидоры (нарезка)	60	0,66	0,12	2,28	12,8	0,01	0,01	3,00	0	6	11	3,5	0,2	35	0,001	0,000	0,004											
Творог	110	7,70	11,20	17,80	202,8	0,03	0,3	80	1,8	30	81	10	0,1	48	0,018	0,001	0,000											
Каша гречневая	120	3,24	5,14	28,58	173,46	0	0,15	0	0	10	60	30,0	0,5	53	0,000	0,000	0,006											
Кофейный напиток	200	0,20	0,00	15,00	60,80	0	0,01	10,00	0,00	126	40	10,0	0,60	32	0,000	0,000	0,000											
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,1	0,06	0,05	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080											
Хлеб пшеничный*	40	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	81	52	17	1,5	28	0,00	0,002	0,000											
Конфета	20	0,54	2,52	28,63	140					6					0,000	0,000	0,000											
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>14,61</b>	<b>18,60</b>	<b>89,20</b>	<b>583,45</b>	<b>16,63</b>	<b>0,41</b>	<b>0,42</b>	<b>93,00</b>	<b>1,80</b>	<b>241</b>	<b>275</b>	<b>80,5</b>	<b>3,50</b>	<b>238</b>	<b>0,020</b>	<b>0,010</b>	<b>0,022</b>											
<b>Обед</b>																												
Супец св (нарезка)	100	0,70	0,1	1,90	11	6,00	0,02	0,02	6,00	0	14	25	0,4	85	0,002	0,001	0,100											
Распашник Домашний*	260	4,83	7,51	12,70	137,71	7,00	0,30	0,06	7,00	0	24	92	0,8	136	0,002	0,001	0,075											
Котлета Любительская	100	15,40	13,25	15,20	241,65	5,40	0,1	80	0,1	36	151	28,0	1	48	0,064	0,003	0,000											
Картофель отварной*	180	4,86	6,84	29,34	168,36	11,10	0,15	0,00	0,00	10	60	30,0	0,45	53	0,000	0,000	0,005											
Компот из сухофруктов*	200	0,60	0	31,40	126,00	0,40	0,08	0,01	10,00	0	128	40	10,0	32	0,000	0,000	0,000											
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	126,06	0,10	0,2	0,03	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000											
Хлеб ржаной	40	3,01	1,33	19,33	93,33	0,20	0,16	0,13	0	30	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021											
<b>Итого за Обед</b>	<b>28,15</b>	<b>26,83</b>	<b>115,4</b>	<b>807,55</b>	<b>23,95</b>	<b>0,52</b>	<b>0,5</b>	<b>295,00</b>	<b>6,8</b>	<b>356</b>	<b>423</b>	<b>83,0</b>	<b>5,2</b>	<b>354</b>	<b>0,047</b>	<b>0,010</b>	<b>1,477</b>											

Рацион: 12 - 18 лет

День: пятница

Неделя: 1

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							№ рецеп.
		Б	Ж	У	С	В1		В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
<b>Завтрак</b>																						
Мирз лабачавоя*	60	0,84	3,2	5,4	54,1	0,40	0,04	0,04	7	0,0	5	17	4,3	0	23	0,000	0,000	0,000	ТТК			
Субпродукты в соусе	100	7,00	6,10	18,45	156,70	1,90	0,04	0,10	75	2,2	6	74	12,0	0,5	44	0,020	0,000	0,000	431			
Овощи отварные с маслом	180	5,77	6,59	14,73	141,31	18,20	0	0,10	38	0,0	141	32	21,0	1,1	117	0,000	0,001	0,000	523			
Чай с молоком *	200	1,60	1,6	2,30	30,0	0,30	0,01	0,04	0	0,2	33	6	6,0	0,4	24	0,000	0,000	0,000	630			
Хлеб ржаной	25	0,53	0,83	12,08	58,51	0,1	0,06	0,05	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,060	ТТК			
Хлеб пшеничный	40	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	51	52	17	1,5	28	0,00	0,002	0,000	ТТК			
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>17,42</b>	<b>18,96</b>	<b>84,34</b>	<b>572,28</b>	<b>30,73</b>	<b>0,31</b>	<b>0,35</b>	<b>120</b>	<b>2,2</b>	<b>228</b>	<b>213</b>	<b>80,3</b>	<b>4,3</b>	<b>284</b>	<b>0,021</b>	<b>0,011</b>	<b>0,013</b>				
<b>Обед</b>																						
Зеленый горошек	100	4,40	0,40	12,60	71,6	6,80	0,06	0,06	16	0,0	12	40	10,0	1	104	0,000	0,001	0,000	554			
Суп-паша домашний *	250	7,59	6,55	17,38	158,83	2,80	0,02	0,03	40	0,0	0	46	6,0	1,40	55	0,003	0,000	0,007	148			
Филе куриное в соусе	100	7,01	12,57	19,10	217,57	1,90	0,02	0,03	75	2,2	6	74	12,0	0,50	44	0,020	0,001	0,000	490			
Макаронны	150	7,58	9,12	15,93	178,52	18,20	0,00	0,1	38	0,0	141	32	21,0	1,10	117	0,000	0,001	0,000	532			
Напиток из шиповника*	200	0,4	0	23,60	86,00	12,00	0,01	0,06	0	7,0	7	7	4,0	1,40	40	0,001	0,001	0,000	705			
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	ТТК			
Хлеб ржаной	40	1,01	1,33	19,33	83,33	0,20	0,16	0,13	0	0	30	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021	ТТК			
<b>Итого за Обед</b>		<b>27,17</b>	<b>28,67</b>	<b>113,23</b>	<b>801,63</b>	<b>17,80</b>	<b>0,42</b>	<b>0,57</b>	<b>220</b>	<b>3,0</b>	<b>320</b>	<b>376</b>	<b>89,5</b>	<b>5,13</b>	<b>335</b>	<b>0,042</b>	<b>0,010</b>	<b>1,300</b>				



000-Србица

Рацион: 12 - 18 лет

День: вторник

Неделя: 2

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)											№ респ.
		Б		Ж			У	С	В1	В2	А	D	Са	P	Mg	Fe	K	I	Se	F									
		3	4	3	4																7	8	9	10	11	12	13	14	
<b>Завтрак</b>																													
Пшеницы, перц сл (нарезка)	60	0,70	0,4	6,80	0,01	0,02	0,01	0,02	0,02	0,02	3,8	36	38	9,6	0,4	90,00	0,004	0,000	0,160	576									
Копченая	90	12,80	9,41	5,42	0,80	0,1	0	0,1	162	3,8	186	81	81	9,0	0,8	71	0,020	0,000	0,000	451									
Каша гречневая	150	4,85	8,05	27,88	0,00	0,00	0	0	0	0,4	14	70	70	31,0	0,8	86	0,000	0,002	0,700	287									
Чай с сахаром*	200	0,2	0,00	15,00	60,80	0,4	0	0,01	10	0	126	40	40	10,0	0,60	32	0,000	0,000	0,000	685									
Хлеб ржаной	25	0,63	0,63	12,08	55,31	0,1	0,06	0,05	0	0	11	19	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	118									
Хлеб пшеничный*	40	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	51	52	52	17	1,5	26	0,00	0,002	0,000	118									
Фрукт*	100	0,4	0,0	9,8	41	4,60	0	0,00	3	0	8	11	11	6,0	0	107,0	0,000	0,000	0,000	458									
<b>Итого за Завтрак</b>		18,00	18,40	76,90	544,00	14,00	0,28	0,3	180	2	240	220	220	60,0	3,60	240	0,020	0,010	0,800										
<b>Обед</b>																													
Икра морская-сг*	100	1,50	4,00	11,00	86,00	15,30	0,01	0,02	52	0	56	38	38	9,6	0,40	90	0,004	0,000	0,160	78									
Борщ с капустой *	250	2,0	5,20	13,10	107,20	4,80	0,10	0,20	15	0,5	5	54	54	21,0	2,4	50	0,005	0,001	0,500	110									
Жаркое по-домашнему	280	22,17	20,5	41,48	438,1	1,10	0,48	0,24	100	3	146	135	135	15,0	0,7	102	0,020	0,001	0,000	436									
Компот из фруктов*	200	1,2	0	31,60	131,2	4,00	0,00	0,01	76	0	82	40	40	10,0	0,90	56	0,000	0,000	0,300	638									
Хлеб ржаной	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	118									
Хлеб пшеничный	40	1,01	1,33	16,33	93,33	0,20	0,16	0,13	0	0	30	50	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021	118									
<b>Итого за Обед</b>		31,51	33,33	138,97	881,89	21,90	0,95	0,63	243	3,5	381	381	381	91,5	7,04	400	0,029	0,014	0,961										



ООО «Сибита»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 12 - 18 лет

День: среда

Меню: 2

Пример меню, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)										№ рецепта
		Б	Ж	У	С	В1		В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
<b>Завтрак</b>																												
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,1	0,05	0,05	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,060	0,060	ТТК								
Молоко вареное	40	5,10	4,6	0,30	63,0	0,00	0,1	0,02	15	2,2	50	59	4,0	0,3	13	0,000	0,000	0,000	0,005	337								
Каши пшеница-рисовая	200	6,42	8,00	25,39	181,24	3,30	0	0,21	45	0,3	103	85	8,5	0,15	15	0,016	0,000	0,560	311									
Мульти мюсли	126	3,5	3,13	11,25	87,17	11	0,04	0,21	73	0,8	136	88	8,0	0,13	66	0,000	0,000	0,250	340									
Кофейный напиток	200	2,50	3,60	26,70	149,20	0,00	0	0,00	48	0,0	8	8	8,0	0,20	15	0,000	0,000	0,000	692									
Хлеб пшеничный*	40	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	51	52	17	1,5	28	0,00	0,002	0,000	ТТК									
<b>Итого за Завтрак</b>		17,23	16,40	76,6	544,00	8,08	0,32	0,33	111	2,5	237	254	48,5	2,95	219	0,016	0,010	0,601										
<b>Обед</b>																												
Икра свекольная*	100	1,2	7,40	8,50	105,24	3,40	0,00	0,00	24	1,5	26	38	13,0	0,06	36	0,009	0,001	0,200	78									
Суп картофельный с крупой	250	3,96	5,0	19,04	136,64	13,20	0,05	0,05	78	0,4	58	45	5,0	0,04	52	0,015	0,000	0,200	140									
Субпродукты в соусе	100	13,90	9,70	4,00	158,90	0,00	0,10	0,03	166	2,7	114	137	11,0	1,50	75	0,020	0,003	0,000	437									
Рис протушенный	180	6,30	7,38	22,12	180,10	0,00	0,00	0	0	0,0	18	58	18,0	0,75	44	0,000	0,002	0,500	511									
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	35,80	144,00	3,60	0,02	0,04	0	0,0	20	12	10,0	0,40	50	0,000	0,000	0,000	631									
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	ТТК									
Хлеб овсяный	40	1,01	1,33	19,33	93,33	0,20	0,16	0,13	0	0	30	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021	ТТК									
<b>Итого за Обед</b>		28,96	28,48	120,68	846,88	20,40	0,47	0,23	208	5,0	387	385	87,0	5,25	374	0,044	0,014	0,913										



ООО Сурбита

Примерное меню и пищевой ценност. День: пятница  
Рацион: 12 - 18 лет  
Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							№ п/п
		Б	Ж	У	С		В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
<b>Завтрак</b>																					
Салат Зайчик (салат)	60	2,00	6	11,50	111,60	1,40	0	0,00	24	0,0	6	21	7,8	0,2	43	0,000	0,000	0,001	3076		
Плов из птицы*	225	10,56	8,63	27,17	227,69	10,20	0,06	0,20	93	2,3	146	134	11,0	0,8	69	0,015	0,000	0,700	443		
Сок в ас-те разл.*	200	1	0,2	20,2	86,60	2,00	0,01	0,01	0	0,0	7	7	4,0	1,4	40	0,001	0,001	0,000	707		
Хлеб ржаной	26	0,63	0,83	12,00	66,31	0,1	0,06	0,05	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	776		
Хлеб пшеничный	40	2,18	1,40	13,48	76,24	0,10	0,12	0,02	0	0	51	52	17	1,5	28	0,00	0,002	0,000	776		
<b>Итого за Завтрак</b>		16,37	17,36	64,43	569,44	13,81	0,29	0,32	117	2,3	229	245	49,8	4,5	241	0,016	0,010	0,714			
<b>Обед</b>																					
Салат фасольная (салат)	100	3,30	10,68	20,40	190,9	4,40	0	0,01	24	0,0	36	21	7,6	0,2	43	0,000	0,001	0,100	360		
Суп овощной	250	2,20	6,05	8,20	96,05	4,80	0,1	0,20	55	0,5	95	254	31,0	0,4	50	0,000	0,004	0,500	135		
Котлета	100	12,80	9,41	5,42	203,37	2,40	0,02	0,01	152	3,9	186	61	9,0	0,8	71	0,020	0,000	0,000	451		
Макаронь	180	5,67	3,75	40,65	209,03	0,08	0,02		20	0,1	11										
Компот из черешни*	200	0,60	0	29,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0	7,0	7	4	1,4	35,0	0	0,050	0,000	0,660	332		
Хлеб пшеничный	50	3,03	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	638		
Хлеб ржаной	40	1,01	1,33	19,33	93,33	0,20	0,16	0,13	0	0	30	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021	776		
<b>Итого за Обед</b>		31,23	32,54	132,57	948,06	22,50	0,55	0,62	233	3,7	428	404,40	105,2	6	507	0,051	0,018	0,621			

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах  
ред. Москва 2004г., Москва 2017г.