

СОГЛАСОВАНО

Директор
ГБОУ «СШ № 6» г.о. Мариуполь»

В.В. Богданова
«01» сентября 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Донецкий комбинат питания»

Е.А. Зеленовский
«01» сентября 2024 г.



Примерное цикличное меню для организации питания обучающихся во всех общеобразовательных учреждений городского округа Мариуполь на 2024-2025 учебный год

Мариуполь
2024 год

Раскладка	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Выход г.	7-11 лет		
				Состав		
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)
1 НЕДЕЛЯ						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
	Завтрак					
3,01	Гастрономия: Сыр	35,8	10	2,3	3	0
901,01	Гастрономия: Масло сливочное	66,1	10	0,1	7,3	0,1
345,65	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	185,8	220	5,5	6,5	26,4
693,11	Какао с молоком	100,4	200	4,7	3,5	12,5
0,11	Хлеб пшеничный	140,6	60	4,6	0,5	29,5
	Итого за Завтрак	528,7		17,2	20,8	68,5
	Обед					
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	38,6	60	0,6	3,1	2,2
* ЗП50,09	Салат из свеклы с сыром	102,6	60	4,3	7,5	4,6
140,11	Суп картофельный с вермишелью на бульоне	133,3	200	5,4	5,5	15,5
33,09	Биточки тушеные с овощами	303,4	90	16,6	16,6	21,8
74,05	Каша гречневая с маслом сливочным	229,4	150	7,8	7	33,9
519,09	Компот из смеси ягод	54,6	200	0,5	0,1	12,8
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	826,9		34,2	31,5	101,4
ВТОРНИК						
	Завтрак					
28,12	Фрукт порционно	53,3	120	0,5	0,5	11,8
672,06	Вареники с овощной начинкой (картофель)	229,7	120	5,8	8,7	32,1
234,09	Соус сметанный	33,9	30	0,8	2,4	2,3
303,16	Кофейный напиток с молоком	86	200	3,9	2,9	11,2
0,33	Хлеб пшеничный	70,3	30	2,3	0,2	14,8
	Итого за Завтрак	473,2		13,3	14,7	72,2
	Обед					
53,25	Салат из белокочанной капусты	30,97	60	0,77	3,04	2,26
* ЗП62,02	Салат "Стенной"	82,2	60	0,8	3,2	12,4
184,05	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	103,9	200	5,1	4,5	10,8
777,77	Гуляш мясной с соусом овощным	366,8	90	17,1	23,1	22,6
355	Рис отварной с маслом сливочным	195,8	150	3,5	4,3	35,8
409,02	Напиток из яблок и ягод	82,4	200	0,2	0,1	20,1
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	852,9		29,6	32,6	110,2
СРЕДА						
	Завтрак					

* 3П28,01	Фрукт порционно /ИЛИ/ Салат из моркови с яблоком	44,41	100	0,4	0,4	9,8
219,20	Сырники творожные	329,9	120	29,7	13,4	22,6
621,03	Соус фруктовый сладкий/ ИЛИ/ Соус молочный сладкий	41,7	50	0,2	0	10,1
430	Чай с сахаром	23,3	200	0,4	0,1	5,2
0,33	Хлеб пшеничный	70,3	30	2,3	0,2	14,8
	Итого за Завтрак	509,61		33	14,1	62,5
	Обед					
50,09	Салат из свеклы с сыром	102,6	60	4,3	7,5	4,6
*38,26	<i>Салат из свежих помидор и огурцов с луком</i>	28,09	60	0,34	2,05	1,74
124,4	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	92,6	200	4,4	5,3	6,8
34,01	Котлеты мясные тушеные с овощами /ИЛИ/ Фрикадельки мясные тушеные с овощами	215,7	90	10,1	13,2	14,2
332,26	Макароны отварные с маслом сливочным	196,8	150	5,3	4,9	32,8
349,1	Компот из смеси сухофруктов	102	200	0,4	0	25,1
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	807,5		27,8	31,5	103,3
ЧЕТВЕРГ						
	Завтрак					
3,01	Гастрономия: Сыр	35,8	10	2,3	3	0
268,72	Котлеты из печени с овощами тушеными / ИЛИ / Котлеты мясные с овощами тушеными	185,3	90	8,5	11	13,1
74,21	Каша пшеничная "Артек" с маслом сливочным	229,4	150	7,8	7	33,9
303,03	Кофейный напиток с сахаром	26,7	200	0,5	0,3	5,6
5,01	Хлеб пшеничный	117,2	50	3,8	0,4	24,6
	Итого за Завтрак	594,4		22,9	21,7	77,2
	Обед					
43,33	Салат "Витаминный"	61	60	1,9	2,5	7,8
*38,2	<i>Салат "Ассорти" из смеси овощей</i>	28,09	60	0,34	2,05	1,74
99,79	Суп овощной "Летний" на бульоне	97,3	200	5,2	4,5	9
279,51	Тефтели мясные с овощами тушёными	302,3	90	14,1	18,6	19,6
520,24	Картофельное пюре с маслом сливочным	139,4	150	3,1	5,3	19,8
409,21	Напиток из яблок витаминизированный	62,2	200	0,1	0,1	15,3
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	760		27,7	31,6	91,3
ПЯТНИЦА						
	Завтрак					
28,11	Фрукт порционно/ИЛИ/ Фруктовая нарезка/ ИЛИ/ Салат из моркови с сахаром	122,9	50	2	0,7	27,3

340,23	Омлет натуральный с маслом сливочным	225,5	100	12,7	18	3,2
171,28	Пшеничный гарнир с маслом сливочным	161,8	100	4,3	5,6	23,7
430	Чай с сахаром	23,3	200	0,4	0,1	5,2
5,01	Хлеб пшеничный	117,2	50	3,8	0,4	24,6
	Итого за Завтрак	650,7		23,2	24,8	84
	Обед					
72,22	Винегрет овощной	52,68	60	0,95	3,1	5,17
*56,09	<i>Салат "Молодость"</i>	61	60	1,9	2,5	7,8
155,75	Суп картофельный с клецками / или / с макаронными изделиями на бульоне	145,1	200	7,4	3,9	20,1
239,48	Тефтели из рыбы под соусом овощным	290,20	90	18,80	13,10	24,40
1087,21	Рис отварной с маслом сливочным	203,5	150	3,6	4,8	36,4
409,02	Напиток из яблок и ягод	54,6	200	0,5	0,1	12,8
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	843,88		34,55	25,6	118,67
2 НЕДЕЛЯ						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
	Завтрак					
* 28,01	Фрукт порционно /ИЛИ/ Фруктовая нарезка	44,41	100	0,4	0,4	9,8
679,34	Блинчики со сладким соусом	535,5	155/50	15,6	13,7	87,5
375,01	Чай с сахаром /ИЛИ/ Чай фруктовый	32,4	200	0,6	0,2	7
	Итого за Завтрак	612,31		16,6	14,3	104,3
	Обед					
20,08	Салат из свеклы с растительным маслом	37,43	60	0,86	1,56	5,13
*38,26	<i>Салат из свежих помидор и огурцов с луком</i>	28,09	60	0,34	2,05	1,74
124,41	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	92,2	200	4,7	5,6	5,7
267,76	Тефтели мясные с овощами тушеными	315,1	90	19,3	16,9	21,3
332,26	Макаронны отварные с маслом сливочным	196,8	150	5,3	4,9	32,8
349,1	Компот из смеси сухофруктов	88,1	200	0,4	0	21,6
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	827,43		33,86	29,56	106,33
ВТОРНИК						
	Завтрак					
901,01	Гастрономия: Масло сливочное	66,1	10	0,1	7,3	0,1
6037	Кондитерское изделие	83,2	20	1,5	2	14,9
53,27	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	245,5	220	7,1	9,7	32,3
303,03	Кофейный напиток с сахаром	26,7	200	0,5	0,3	5,6
5,01	Хлеб пшеничный	117,2	50	3,8	0,4	24,6
	Итого за Завтрак	538,7		13	19,7	77,5

	Обед					
117	Салат овощной	23,2	60	1,2	0,14	4,26
* 53,25	<i>Салат из белокочанной капусты "Зайчик"</i>	30,97	60	0,77	3,04	2,26
81,21	Свекольник "Классический" на бульоне	141,7	250	5,7	7,8	12,1
392,4	Пельмени отварные	486,5	150	24,1	22,8	46,2
331,02	Овощи тушеные	59	50	1,6	4,3	3,4
430	Чай с сахаром	23,3	200	0,4	0,1	5,2
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	831,5		36,3	35,74	90,96
СРЕДА						
	Завтрак					
244,05	Овощи натуральные порционно	1,4	10	0,1	0	0,3
231	Палочки рыбные с овощной поджаркой	324,1	90	22,4	9,1	38
520,24	Картофельное пюре с маслом сливочным	139,4	150	3,1	5,3	19,8
409,02	Напиток из фруктово-ягодной смеси	82,4	200	0,2	0,1	20,1
5,01	Хлеб пшеничный	117,2	50	3,8	0,4	24,6
	Итого за Завтрак	664,5		29,6	14,9	102,8
	Обед					
43,1	Салат из капусты с морковью	37,92	60	1,01	2,06	3,9
*50,09	<i>Салат из свеклы с сыром</i>	102,6	60	4,3	7,5	4,6
102,08	Суп картофельный с горохом на бульоне	131,9	200	7,3	4,7	15
291,63	Плов	519,8	250	22,5	27,0	46,6
275,01	Чай черный с сахаром /ИЛИ/Чай витаминизированный	23,7	200	0,4	0,1	5,2
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	811,12		34,51	34,46	90,5
ЧЕТВЕРГ						
	Завтрак					
4,26	Салат из моркови с сахаром	16,9	50	0,7	0,1	3,5
*3П 35,14	<i>Фруктовая нарезка</i>	26,5	50	0,3	0,2	6
279,28	Тефтели с овощами тушёными	201,5	60	9,4	12,4	13,1
332,26	Макароны отварные с маслом сливочным	196,8	150	5,3	4,9	32,8
349,1	Компот из смеси сухофруктов	88,1	200	0,4	0	21,6
0,08	Хлеб пшеничный	93,8	40	3	0,3	19,7
	Итого за Завтрак	623,6		19,1	17,9	96,7
	Обед					
72,22	Винегрет овощной	63,21	60	1,14	3,72	6,20
*3П 35,14	<i>Салат из свежих овощей "Ассорти"</i>	38,6	60	0,6	3,1	2,2
140,11	Суп картофельный с вермишелью на бульоне	133,3	200	5,4	5,5	15,5
33,22	Котлеты мясные тушеные с овощами	215,7	90	10,1	13,2	14,2

171,15	Каша гречневая с маслом сливочным	186,3	150	7,1	3,7	31,2
519,01	Компот из ягод	104,4	200	0,5	0,1	25,3
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	800,71		27,54	26,82	112,2
ПЯТНИЦА						
	Завтрак					
28,12	Фрукт порционно /ИЛИ/ Фруктовая нарезка	45,4	100	1,1	0,2	9,7
219,21	Вареники из творога	402,2	150	17,8	17,1	44,2
331,17	Соус сладкий	41,7	30	0,2	0	10,1
430,0	Чай с сахаром	62,4	200	0,4	0,1	15
0,34	Хлеб пшеничный	70,3	20	2,3	0,2	14,8
	Итого за Завтрак	622		21,8	17,6	93,8
	Обед					
43,33	Салат "Витаминный"	61	60	1,9	2,5	7,8
*38,26	<i>Салат из свежих помидор и огурцов</i>	28,09	60	0,34	2,05	1,74
134,03	Суп крестьянский с крупой на бульоне	145,1	200	7,4	3,9	20,1
279,39	Тефтели мясные с овощами тушеными	266,3	90	12,3	17,3	15,3
518,02	Картофель отварной с маслом и зеленью	158,1	150	4,1	5	24,2
407	Сок фруктовый	86,6	200	1	0,2	20,2
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	814,9		30	29,5	107,4
3 НЕДЕЛЯ						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
	Завтрак					
28,12	Фрукт порционно /ИЛИ/ Фруктовая нарезка	45,4	100	1,1	0,2	9,7
219,2	Сырники творожные	329,9	120	29,7	13,4	22,6
621,03	Соус фруктовый сладкий/ ИЛИ/ Соус молочный сладкий	41,7	50	0,2	0	10,1
420	Кисель фруктовый	69,1	200	0,1	0	17,2
0,34	Хлеб пшеничный	70,3	30	2,3	0,2	14,8
	Итого за Завтрак	528,7		17,2	20,8	68,5
	Обед					
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	38,6	60	0,6	3,1	2,2
* ЗП 117	<i>Салат овощной</i>	23,2	60	1,2	0,14	4,26
99,79	Суп овощной "Летний" на бульоне	97,3	200	5,2	4,5	9
279,03	Тефтелт мясные тушеные с овощами	303,4	90	16,6	16,6	21,8
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	263	150	14,5	7,7	33,9
519,09	Компот из ягод	54,6	200	0,5	0,1	12,8
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	854,7		40,7	32,6	99,5
ВТОРНИК						

	Завтрак					
28,12	Салат из моркови с яблоком/ИЛИ/ Фрукт порционно /ИЛИ/ Фруктовая нарезка	45,4	100	1,1	0,2	9,7
392,4	Пельмени отварные	486,5	150	24,1	22,8	46,2
234,09	Соус овощной /ИЛИ/ Соус сметанный	33,9	30	0,8	2,4	2,3
303,03	Кофейный напиток с сахаром	86	200	3,9	2,9	11,2
0,33	Хлеб пшеничный	70,3	30	2,3	0,2	14,8
	Итого за Завтрак	473,2		13,3	14,7	72,2
	Обед					
62,02	Салат овощной	82,2	60	0,8	3,2	12,4
* 53,25	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	30,97	60	0,77	3,04	2,26
96,74	Рассольник "Домашний"	97,3	200	5,2	4,5	9
267,65	Мясной подлив с овощами	176,7	90	8,3	14,9	2,4
74,21	Каша пшеничная "Артек" с маслом сливочным	208,3	150	5,2	6,90	31,3
409,02	Напиток из яблок и ягод	82,4	200	0,2	0,1	20,1
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	568		14,7	15,3	92,6
СРЕДА						
	Завтрак					
3,01	Гастрономия: Сыр	35,8	10	2,3	3	0
901,01	Гастрономия: Масло сливочное	66,1	10	0,1	7,3	0,1
71,27	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	286,5	220	10	11,9	34,9
693,11	Какао с молоком	100,4	200	4,7	3,5	12,5
0,11	Хлеб пшеничный	140,6	60	4,6	0,5	29,5
	Итого за Завтрак	629,4		21,7	26,2	77
	Обед					
50,09	Салат из свеклы с сыром	102,6	60	4,3	7,5	4,6
*38,26	<i>Салат из свежих помидор и огурцов с луком</i>	28,09	60	0,34	2,05	1,74
140,11	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	133,3	200	5,4	5,5	15,5
279,13/ 331,07	Бифштекс мясной с овощами	310,6	90	11,9	20,6	19,5
534,17	Сложный гарнир: Капуста тушеная с томатом, Картофель тушеный	132,9	75/75	3	6,8	15
349,1	Компот из смеси сухофруктов	102	200	0,4	0	25,1
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	879,2		28,3	41	99,5
ЧЕТВЕРГ						
	Завтрак					
34	Овощи натуральные порционно	15,7	30	0,6	0,1	3,1
301,91	Суфле с рисом и маслом сливочным	295,6	100	14,6	15,4	24,6

74,05	Каша гречневая с маслом сливочным	229,4	150	7,8	7	33,9
303,03	Кофейный напиток с сахаром	26,7	200	0,5	0,3	5,6
0,34	Хлеб пшеничный	46,9	20	1,5	0,2	9,8
	Итого за Завтрак	614,3		25	23	77
	Обед					
43,33	Салат "Витаминный"	61	60	1,9	2,5	7,8
*38,26	<i>Салат из свежих помидор и огурцов</i>	<i>28,09</i>	<i>60</i>	<i>0,34</i>	<i>2,05</i>	<i>1,74</i>
81,17	Свекольник "Классический" на бульоне	88,3	200	1,8	4,3	10,7
672,11	Вареники с овощной начинкой (картофель) с соусом сметано-томатным	471,7	180/50	11,8	22	56,5
409,21	Напиток из яблок витаминизированный	62,2	200	0,1	0,1	15,3
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	781		18,9	29,5	110,1
ПЯТНИЦА						
	Завтрак					
70,03	Овощи натуральные порционно	1,4	10	0,1	0	0,3
239,48	Тефтели рыбные с овощами тушеными	254,5	90	15,3	10,9	23,7
520,24	Картофельное пюре с маслом сливочным	139,4	150	3,1	5,3	19,8
430	Чай с сахаром	23,3	200	0,4	0,1	5,2
5,01	Хлеб пшеничный	117,2	50	3,8	0,4	24,6
	Итого за Завтрак	535,8		22,7	16,7	73,6
	Обед					
72,22	Винегрет овощной	52,68	60	0,95	3,1	5,17
*3П 56,09	<i>Салат "Молодость"</i>	<i>61</i>	<i>60</i>	<i>1,9</i>	<i>2,5</i>	<i>7,8</i>
155,75	Суп картофельный с клецками на бульоне	145,1	200	7,4	3,9	20,1
455,18	Ленивые голубцы под соусом сметано-томатным	441,7	230	17,2	23,9	39,4
409,02	Напиток из яблок и ягод	54,6	200	0,5	0,1	12,8
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	852,88		31,25	34,1	105,07
4 НЕДЕЛЯ						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
	Завтрак					
51,01	Салат из моркови с сахаром	41,1	50	0,5	1,6	6,2
34,06	Фрикадельки тушеные с соусом овощным	147,8	60	8,9	8,7	8,3
74,05	Каша гречневая с маслом сливочным	229,4	150	7,8	7	33,9
430,01	Чай фруктовый с сахаром	32,4	200	0,6	0,2	7
0,08	Хлеб пшеничный	93,8	40	3	0,3	19,7
	Итого за Завтрак	544,5		20,8	17,8	75,1
	Обед					
20,08	Салат из свеклы	37,43	60	0,86	1,56	5,13

* 3138,26	Салат овощной	28,09	60	0,34	2,05	1,74
99,02	Суп крестьянский с фасолью на бульоне	92,2	200	4,7	5,6	5,7
268,72	Котлеты из печени с овощами тушеными / ИЛИ / Бефстроганов из субпродуктов	185,3	90	8,5	11	13,1
332,26	Макароны отварные с маслом сливочным	196,8	150	5,3	4,9	32,8
349,1	Компот из смеси сухофруктов	88,1	200	0,4	0	21,6
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	697,63		23,06	23,66	98,13
ВТОРНИК						
	Завтрак					
50,09	Салат из свеклы с сыром	102,6	60	4,3	7,5	4,6
291,15	Плов с рубленными мясными изделиями	348,2	200	15,3	14,7	38,6
409,18	Напиток из яблок	26,4	200	0,2	0,1	6,2
5,01	Хлеб пшеничный	117,2	50	3,8	0,4	24,6
	Итого за Завтрак	594,4		23,6	22,7	74
	Обед					
117	Салат овощной	23,2	60	1,2	0,14	4,26
* 53,25	Салат из белокочанной капусты	30,97	60	0,77	3,04	2,26
140,19	Суп картофельный с вермишелью на бульоне	133,3	200	5,4	5,5	15,5
231	Палочки рыбные с овощной поджаркой	324,1	90	22,4	9,1	38
518,02	Картофель отварной с маслом сливочным и зеленью	205,8	150	4,2	11,3	21,8
430	Чай с сахаром	23,3	200	0,4	0,1	5,2
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	807,5		36,9	26,74	104,56
СРЕДА						
	Завтрак					
53	Мучное кулинарное изделие из слоеного теста: Язычок с сахаром	190,9	50	3,2	9,2	23,7
83,4	Яйцо отварное 1/2	28,3	20	2,4	2	0,1
132,03	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	266,6	200	10,8	8,9	35,8
693,11	Какао с молоком	100,4	200	4,7	3,5	12,5
0,33	Хлеб пшеничный	70,3	30	2,3	0,2	14,8
	Итого за Завтрак	656,5		23,4	23,8	86,9
	Обед					
43,1	Салат из капусты с морковью	37,92	60	1,01	2,06	3,9
*50,09	Салат из свеклы с сыром	102,6	60	4,3	7,5	4,6
102,08	Суп картофельный с горохом на бульоне	131,9	200	7,3	4,7	15
33,02	Котлета мясная /ИЛИ/ Рагу мясное с овощами	293	90	17,7	17	17,2
332,26	Макароны отварные с маслом сливочным	196,8	150	5,3	4,9	32,8

409,18	Напиток из яблок	26,4	200	0,2	0,1	6,2
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	886,42		39,11	36,86	99,5
ЧЕТВЕРГ						
	Завтрак					
28,12	Фрукт порционно /ИЛИ/ Фруктовая нарезка	45,4	100	1,1	0,2	9,7
185	Манник с курагой под соусом фруктовым сладким	420,7	150/50	22,2	11,1	58
407	Сок фруктовый	86,6	200	1	0,2	20,2
0,34	Хлеб пшеничный	70,3	20	2,3	0,2	14,8
	Итого за Завтрак	623		26,6	11,7	102,7
	Обед					
72,22	Винегрет овощной	63,21	60	1,14	3,72	6,20
10,11	<i>Салат из свежих овощей "Ассорти"</i>	38,6	60	0,6	3,1	2,2
184,05	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	103,9	200	5,1	4,5	10,8
*436,83	Жаркое по-домашнему /ИЛИ/ Картофель тушеный с мясными рубленными изделиями	397,4	230	25,1	23,4	21,5
349,1	Компот из смеси сухофруктов	102	200	0,4	0	25,1
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	802,91		35,64	35,32	85,60
ПЯТНИЦА						
	Завтрак					
11,36	Овощи натуральные порционно	9,7	50	0,5	0,1	1,7
*267,11	Котлеты мясные/ИЛИ/ Биточки мясные тушеные с овощами	201,9	50	10,1	10,9	15,9
355	Рис отварной с маслом сливочным	195,8	150	3,5	4,3	35,8
430	Чай с сахаром	23,3	200	0,4	0,1	5,2
5,01	Хлеб пшеничный	117,2	50	3,8	0,4	24,6
	Итого за Завтрак	547,9		18,3	15,8	83,2
	Обед					
72,22	Винегрет овощной	52,68	60	0,95	3,1	5,17
*38,28	<i>Салат из свежих помидор и огурцов</i>	28,09	60	0,34	2,05	1,74
155,75	Суп картофельный с клецками на бульоне	145,1	200	7,4	3,9	20,1
279,39	Тефтели мясные с овощами тушенными	266,3	90	12,3	17,3	15,3
74,21	Каша пшеничная "Артек" с маслом сливочным	229,4	150	7,8	7	33,9
407	Сок фруктовый	86,6	200	1	0,2	20,2
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	877,88		32,75	32,1	114,47