

Генеральный директор
ООО «ОТП«Народный»

Герасимов Н.Н.
«__» _____ 2021 г.

Примерное 10-дневное цикличное меню для учащихся, нуждающихся в диетическом питании МАОУ СШ № 6

| № реп | Наименование блюдо | выход | Пищевые вещества | | | Энерге тич. цен-ть | Минеральные вещества и витамины | | | | | | | | | |
|----------|-------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------|------------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C | E |
| | Первый день | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша мол. геркулес. со сл.маслом | 200/5 | 9,14 | 12,5 | 27,65 | 260 | 228,0 | 39,8 | 101,3 | 1,3 | - | 0,2 | 0,3 | 0,32 | 2,3 | - |
| 693 | Какао с молоком | 1/200 | 3,0 | 2,7 | 27,9 | 143 | 121,7 | 17,6 | 100,5 | 0,57 | 0,02 | 0,18 | 0,16 | 2,12 | 1,0 | - |
| 97 | Яйцо вареное | 1/40 | 5,1 | 9,2 | ,6 | 126 | 208,0 | 11,2 | 131,8 | 0,22 | 0,168 | 0,006 | 0,08 | 0,05 | 0,56 | 4,3 |
| | Батон | 1/50 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 | 5,1 | 0,7 | 18,3 | 0,15 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 0,2 | 0,4 | 0,04 |
| | Хлеб пшеничный | 1/40 | 3,04 | 0,36 | 19,9 | 90 | 10,4 | 14,0 | 39,0 | 0,64 | - | 0,07 | 0,02 | 0,54 | - | - |
| | Итого по завтракам | | 21,54 | 22,32 | 96,95 | 651 | 568,4 | 82,6 | 372,6 | 2,73 | 0,18 | 0,46 | 0,56 | 3,03 | 3,86 | 4,3 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 124 | Щи вегетарианские | 250/1 0 | 1,7 | 4,2 | 8,3 | 79 | 51,3 | 22,58 | 144,43 | 0,77 | 0,03 | 0,12 | 0,17 | 1,6 | 32,03 | 0,22 |
| 413 | Филе куриное отварное с овощами | 1/100 | 0,2 | 10,3 | - | 134 | 17,9 | 12,64 | 54,3 | 0,7 | 0,02 | 0,07 | 0,08 | 1,54 | 1,0 | 0,21 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| 508 | Греча отварная со сл.масл. | 150/5 | 9,15 | 6,15 | 44,7 | 276 | 40,4 | 55,84 | 164,4 | 4,72 | 0,03 | 0,21 | 0,105 | 2,41 | - | 0,075 |
| 631 | Компот из свежих плодов | 1/200 | 0,2 | 0,2 | 28,0 | 109 | 6,9 | 3,6 | 6,6 | 0,34 | 0,1 | 0,26 | 0,26 | 2,58 | 6,4 | 2,06 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40/20 | 4,02 | 0,52 | 25,95 | 121 | 13,6 | 23,5 | 75 | 1,76 | - | 0,09 | 0,04 | 0,6 | - | - |
| | Итого по обедам | | 28,67 | 32,37 | 120,05 | 883 | 130,1 | 118,16 | 445,8 | 8,29 | 0,18 | 0,75 | 0,5 | 8,73 | 39,43 | 2,57 |
| | Итого за день | | 50,21 | 54,69 | 217 | 1534 | 698,2 | 200,76 | 818,4 | 11,02 | 0,37 | 1,21 | 1,06 | 1,8 | 43,29 | 6,87 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Второй день | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Круассан | 1/60 | 4,02 | 15,1 | 49,0 | 307 | 12,69 | 10,2 | 37,9 | 1,12 | 0,01 | 0,1 | 0,03 | 1,21 | 1,1 | 0,85 |
| 443 | Плов из говядины | 1/200 | 17,9 | 20,2 | 28,0 | 369 | 24,01 | 31,06 | 141,3 | 2,67 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 2,56 | 3,08 | 0,08 |
| 686 | Чай с лимоном | 1/200 | 0,2 | 0,04 | 10,22 | 42 | 15,7 | 5,9 | 7,3 | 6,0 | - | - | - | 0,06 | 2,86 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 1/40 | 3,04 | 0,36 | 19,9 | 90 | 10,4 | 14,0 | 39,0 | 0,64 | - | 0,07 | 0,02 | 0,54 | - | - |
| | Итого по завтракам | | 25,16 | 35,7 | 107,12 | 808 | 62,8 | 61,16 | 225,5 | 10,43 | 0,05 | 0,22 | 0,1 | 4,37 | 7,04 | 0,95 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 113 | Борщ Украинский со сметаной | 250/10 | 2,8 | 6,5 | 13,5 | 129 | 21,65 | 30,56 | 171,3 | 1,25 | 0,3 | 0,11 | 0,2 | 1,8 | 24,13 | 0,52 |
| 374 | Рыба тушеная с овощами | 1/100 | 10,6 | 5,9 | 5,6 | 115 | 35,85 | 47,1 | 147,4 | 1,02 | - | - | 0,7 | 1,36 | 4,58 | 0,05 |
| 520 | Картофельное пюре со сл.маслом | 200/5 | 4,3 | 6,4 | 29,5 | 191 | 58,0 | 43,72 | 98,2 | 1,58 | 0,04 | 0,26 | 0,12 | 2,78 | 34,5 | 0,26 |
| 638 | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,25 | 0,05 | 21,82 | 85 | 4,0 | 1,2 | 35,04 | 0,25 | 0,1 | 0,28 | 0,3 | 3,22 | 3,75 | 2,0 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40/20 | 4,02 | 0,52 | 25,95 | 121 | 13,6 | 23,5 | 75,0 | 1,76 | - | 0,09 | 0,04 | 0,6 | - | - |
| | Итого за обед | | 21,97 | 19,37 | 96,37 | 641 | 133,1 | 146,08 | 526,94 | 5,86 | 0,44 | 0,74 | 1,36 | 9,76 | 66,96 | 2,83 |
| | Итого за день | | 47,13 | 55,07 | 203,5 | 1449 | 195,9 | 207,24 | 752,44 | 16,29 | 0,49 | 0,96 | 1,37 | 14,13 | 74,0 | 3,78 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Третий день | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 366 | Запеканка творожная со сгущ.молоком | 200/20 | 13,3 | 6,38 | 22,9 | 262 | 295,2 | 41,28 | 265,3 | 0,8 | 0,09 | 0,06 | 0,34 | 0,48 | 0,9 | 0,3 |
| 689 | Кофейный напиток с молоком | 1/200 | 2,3 | 1,5 | 22,4 | 102 | 72,2 | 7,0 | 90 | 0,47 | 12,8 | 0,34 | 0,12 | 0,08 | 0,5 | - |
| 99 | Бутерброд с сыром | 20/20 | 4,5 | 4,2 | - | 55 | 4,4 | 7,0 | 53,6 | 0,5 | - | - | - | - | - | - |
| | Хлеб пшеничный | 1/40 | 3,04 | 0,36 | 19,9 | 90 | 10,4 | 14,0 | 39,0 | 0,64 | - | 0,07 | 0,02 | 0,54 | - | - |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | Итого по завтракам | | 30,2 | 18,8 | 135,2 | 871 | 382,2 | 69,28 | 447,9 | 2,41 | 12,89 | 0,47 | 0,48 | 1,1 | 1,4 | 0,3 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 139 | Суп гороховый | 1/250 | 8,4 | 6,2 | 20,0 | 171 | 42,9 | 41,21 | 116,3 | 2,64 | 0,03 | 0,23 | 0,09 | 1,63 | 14,55 | 0,39 |
| 493 | Курица тушеная в сметанном соусе | 50/50 | 14,48 | 13,44 | 7,12 | 154 | 16,3 | 23,05 | 83,2 | 2,06 | 0,02 | 0,45 | 0,075 | 3,21 | 3,03 | 0,07 |
| 518 | Картофель отварной | 1/150 | 5,4 | 6,7 | 28,9 | 200 | 5,9 | 7,7 | 35,01 | 0,75 | 0,03 | 0,06 | 0,02 | 0,5 | - | 0,8 |
| 640 | Кисель из свеж. ягод | 1/200 | 0,11 | 0,08 | 13,05 | 56 | 19,5 | 8,1 | 13,5 | 0,3 | - | - | - | 0,06 | 40,0 | 0,14 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40/20 | 4,02 | 0,52 | 25,95 | 121 | 13,6 | 23,5 | 75,0 | 1,76 | - | 0,09 | 0,04 | 0,6 | - | - |
| | Итого за обед | | 32,41 | 26,94 | 95,02 | 702 | 98,18 | 103,56 | 323,01 | 7,51 | 0,08 | 0,83 | 0,225 | 6,0 | 57,58 | 1,4 |
| | Итого за день | | 62,61 | 45,74 | 230,22 | 1573 | 480,4 | 172,84 | 770,91 | 9,92 | 12,97 | 1,3 | 0,705 | 7,1 | 58,98 | 1,7 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Четвертый день | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 494 | Курица отварная | 50/5 | 19,2 | 17,8 | 30,8 | 231 | 136,9 | 12,4 | 102,2 | 0,57 | 0,025 | 0,05 | 0,09 | 1,0 | 2,6 | 2,2 |
| 508 | Греча отварная со сл.маслом | 150/5 | 9,15 | 6,15 | 44,7 | 276 | 40,4 | 55,8 | 165,4 | 4,72 | 0,03 | 0,21 | 0,105 | 2,41 | - | 0,08 |
| 686 | Чай с лимоном | 1/200 | 1,64 | 1,64 | 2,38 | 30 | 10,6 | 4,7 | 5,8 | 0,6 | - | 0,1 | - | 0,1 | 5,06 | - |
| | Хлеб пшеничный | 1/40 | 3,04 | 0,36 | 19,9 | 90 | 10,4 | 14,0 | 39,0 | 0,64 | - | 0,07 | 0,02 | 0,54 | - | - |
| | Итого по завтракам | | 29,13 | 14,05 | 82,38 | 558 | 198,3 | 86,9 | 312,4 | 6,53 | 0,055 | 0,43 | 0,215 | 4,05 | 7,66 | 2,3 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 140 | Суп вермишелевый с курицей | 1/250 | 7,2 | 7,2 | 15,9 | 159 | 22,6 | 32,1 | 84,2 | 1,21 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 2,6 | 16,0 | 0,2 |
| 433 | Мясо отварное | 1/50 | 15,7 | 14,5 | 4,5 | 154 | 15,7 | 26,62 | 193,3 | 9,82 | 0,02 | 0,1 | 0,2 | 3,89 | 16,53 | 0,19 |
| 224 | Овощи отварные | 1/150 | 2,6 | 6,9 | 11,2 | 128 | 32,1 | 28,9 | 67,6 | 1,06 | - | 0,08 | 0,08 | 0,9 | 9,4 | 2,9 |
| 631 | Компот из свежих плодов | 1/200 | 0,25 | 0,05 | 21,85 | 85 | 4,0 | 1,2 | 6,6 | 0,25 | 0,1 | 0,26 | 0,26 | 2,6 | 3,75 | 2,06 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40/20 | 4,02 | 0,52 | 25,92 | 121 | 13,6 | 23,5 | 75,0 | 1,76 | - | 0,09 | 0,04 | 0,6 | - | - |
| | Итого по обедам | | 29,77 | 29,17 | 79,37 | 647 | 88,0 | 112,32 | 426,7 | 14,1 | 0,15 | 0,58 | 0,63 | 10,59 | 45,68 | 5,35 |
| | Итого за день | | 58,9 | 43,22 | 161,8 | 1205 | 286,3 | 199,22 | 739,1 | 20,63 | 0,205 | 1,01 | 0,845 | 14,64 | 53,34 | 7,65 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пятый день | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 413 | Котлета паровая | 1/80 | 11,07 | 13,17 | 11,22 | 204 | 24,3 | 14,6 | 55,5 | 1,26 | 0,02 | 0,03 | 0,05 | 2,14 | 2,2 | 0,05 |
| 516 | Макароны отварные со сл.маслом | 150/5 | 6,7 | 7,7 | 26,5 | 250 | 23,8 | 28,41 | 35,01 | 1,05 | 0,03 | 0,06 | 0,02 | 0,5 | 0,42 | 0,8 |
| 689 | Кофейный напиток с | 1/200 | 2,3 | 1,5 | 22,4 | 102 | 72,2 | 7,0 | 90,0 | 0,47 | 12,8 | 0,34 | 0,12 | 0,08 | 0,5 | - |

| Седьмой день | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 383 | Рыба припущенная в молоке | 1/80 | 14,7 | 7,5 | 12,1 | 159 | 24,2 | 19,11 | 191,3 | 0,64 | 0,02 | 0,07 | 0,14 | 2,31 | 0,58 | 0,07 |
| 520 | Картофельное пюре | 1/200 | 4,3 | 6,4 | 29,5 | 191 | 57,9 | 43,72 | 98,2 | 1,58 | 0,04 | 0,26 | 0,12 | 2,78 | 34,5 | 0,26 |
| 686 | Чай с лимоном | 1/200 | 0,2 | 0,04 | 10,22 | 42 | 15,7 | 5,9 | 7,3 | 6,0 | - | - | - | 0,06 | 2,86 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,9 | 90 | 10,4 | 14,0 | 39,0 | 0,64 | - | 0,07 | 0,02 | 0,54 | - | - |
| | Итого по завтракам | | 20,4 | 15,4 | 80,1 | 502 | 108,2 | 82,73 | 335,8 | 8,86 | 0,06 | 0,4 | 0,28 | 5,69 | 37,94 | 0,35 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 161 | Суп молочный рисовый | 1/250 | 6,2 | 7,9 | 23,2 | 188 | 169,4 | 21,47 | 20,7 | 0,41 | 0,25 | 0,1 | 0,3 | 4,0 | 1,25 | 0,03 |
| 493 | Биточки куриные паровые | 1/80 | 4,7 | 5,6 | 1,9 | 140 | 11,1 | 9,5 | 55,5 | 0,7 | 0,1 | 0,03 | 0,05 | 2,14 | 2,0 | 0,45 |
| 516 | Макароны отварные со сл.маслом | 1/150 | 5,66 | 6,1 | 36,0 | 225 | 18,7 | 15,2 | 89,6 | 0,8 | 0,15 | 0,04 | 0,07 | 3,1 | 3,8 | 0,07 |
| 638 | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,25 | 0,05 | 21,82 | 85 | 47,8 | 27,2 | 35,0 | 0,8 | 0,1 | 0,28 | 0,3 | 3,22 | 18,5 | 2,0 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40/20 | 4,02 | 0,52 | 25,95 | 121 | 13,6 | 23,5 | 75,0 | 1,76 | - | 0,09 | 0,04 | 0,6 | - | - |
| | Итого по обедам | | 22,03 | 20,27 | 108,6 | 758 | 260,6 | 96,86 | 275,8 | 4,47 | 0,6 | 0,54 | 0,76 | 13,06 | 25,55 | 2,5 |
| | Итого за день | | 42,43 | 35,67 | 204,7 | 1260 | 368,8 | 179,6 | 611,6 | 13,33 | 0,66 | 0,94 | 1,04 | 18,75 | 63,49 | 3,53 |
| Восьмой день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 458 | Суфле мясное | 1/80 | 11,5 | 9,2 | 9,4 | 161 | 30,43 | 16,99 | 241,0 | 1,55 | 0,08 | 0,2 | 0,3 | 4,2 | 2,5 | 0,19 |
| 508 | Греча отварная со сл.маслом | 150/5 | 9,15 | 6,15 | 44,7 | 276 | 40,47 | 55,84 | 165,4 | 4,72 | 0,03 | 0,21 | 0,15 | 2,41 | - | 0,08 |
| 689 | Кофейный напиток с молоком | 1/200 | 2,3 | 1,5 | 22,4 | 102 | 72,2 | 7,0 | 90,0 | 0,47 | 12,8 | 0,34 | 0,12 | 0,08 | 0,5 | - |
| | Хлеб пшеничный | 1/40 | 3,04 | 0,36 | 19,9 | 90 | 10,4 | 14,0 | 39,0 | 0,64 | - | 0,07 | 0,02 | 0,54 | - | - |
| | Итого по завтракам | | 24,73 | 16,49 | 95,24 | 620 | 153,5 | 93,83 | 535,4 | 7,38 | 12,91 | 0,82 | 0,59 | 7,23 | 3,0 | 0,27 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 124 | Щи из свеж.капусты со сметаной | 250/10 | 2,3 | 6,3 | 10,4 | 108 | 51,3 | 22,58 | 144,43 | 0,77 | 0,03 | 0,12 | 0,17 | 1,6 | 32,03 | 0,22 |
| 362 | Пудинг творожный с сгущ.молоком | 150/20 | 8,8 | 8,2 | 9,4 | 141 | 104,0 | 15,4 | 113,3 | 0,74 | 0,06 | 0,09 | 1,0 | 2,3 | 5,2 | 0,14 |
| 631 | Компот из свежих плодов | 1/200 | 0,2 | 0,2 | 28,0 | 109 | 8,4 | 22,8 | 32,0 | 1,44 | - | 0,02 | 0,02 | 0,2 | 2,0 | - |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40/20 | 4,02 | 0,52 | 25,95 | 121 | 13,6 | 23,5 | 75,0 | 1,76 | - | 0,09 | 0,04 | 0,6 | - | - |
| | Итого по обедам | | 24,47 | 21,37 | 118,4 | 755 | 217,8 | 140,12 | 424,03 | 9,43 | 0,12 | 0,35 | 1,25 | 5,5 | 39,23 | 0,46 |
| | Итого за день | | 49,2 | 37,86 | 213,6 | 1375 | 371,3 | 233,95 | 959,43 | 16,81 | 13,03 | 1,17 | 1,84 | 12,73 | 42,23 | 0,73 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Девятый день | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 413 | Кур грудка отварная | 1/80 | 15,1 | 12,7 | 5,4 | 248 | 15,0 | - | - | 1,1 | - | 0,01 | 0,05 | - | - | - |
| 511 | Рис отварной | 150/5 | 5,66 | 6,1 | 36,0 | 154 | 13,8 | 23,78 | 46,7 | 1,14 | 0,04 | 0,08 | 0,02 | 0,7 | - | 0,1 |
| 686 | Чай с лимоном | 1/200 | 1,64 | 1,64 | 2,38 | 65 | 10,6 | 4,7 | 5,8 | 0,6 | - | 0,1 | - | 0,1 | 5,06 | - |
| | Хлеб пшеничный | 1/40 | 3,04 | 0,36 | 19,9 | 90 | 10,4 | 14,0 | 39,0 | 0,64 | - | 0,07 | 0,02 | 0,54 | - | - |
| | Итого по завтракам | | 16,54 | 20,2 | 58,78 | 455 | 49,8 | 42,48 | 91,5 | 3,48 | 0,04 | 0,26 | 0,09 | 1,34 | 5,06 | 0,1 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 132 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/10 | 5,7 | 6,89 | 15,3 | 159 | 33,7 | 35,8 | 154,6 | 1,61 | 0,03 | 0,15 | 0,18 | 13,4 | 17,7 | 0,3 |
| 461 | Тефтели паровые | 80/30 | 11,07 | 13,17 | 11,22 | 204 | 24,3 | 14,6 | 72,46 | 1,26 | 0,03 | 0,09 | 0,1 | 2,06 | 2,2 | 0,27 |
| 520 | Картофельное пюре со сл.маслом | 200/5 | 4,3 | 6,4 | 29,5 | 191 | 58,0 | 43,72 | 98,2 | 1,58 | 0,04 | 0,26 | 0,12 | 2,78 | 34,5 | 0,26 |
| 640 | Кисель из свеж.плодов | 1/200 | 0,11 | 0,08 | 13,05 | 56 | 19,5 | 8,1 | 13,5 | 0,3 | - | - | - | 0,06 | 40,0 | 0,14 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40/20 | 4,02 | 0,52 | 25,95 | 121 | 13,6 | 23,5 | 75,0 | 1,76 | - | 0,09 | 0,04 | 0,6 | - | - |
| | Итого по обедам | | 25,2 | 27,06 | 95,02 | 731 | 149,1 | 125,72 | 413,76 | 6,51 | 0,1 | 0,59 | 0,44 | 18,9 | 94,4 | 0,97 |
| | Итого за день | | 41,74 | 47,26 | 153,8 | 1186 | 198,9 | 168,2 | 505,26 | 9,99 | 0,14 | 0,85 | 0,53 | 20,24 | 99,46 | 1,07 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Десятый день | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Бутерброд с сыром | 20/20 | 12,8 | 14,6 | 0,06 | 184 | 30,5 | 37,3 | 154,6 | 4,7 | 0,03 | 0,15 | 0,18 | 13,2 | 7,8 | 0,3 |
| 333 | Запеканка творожно-морковная | 150/20 | 7,5 | 8,9 | 12,5 | 281 | 40,47 | 55,84 | 39,5 | 4,72 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | - | 0,05 |
| 689 | Кофейный напиток с молоком | 1/200 | 2,3 | 1,5 | 22,4 | 102 | 72,2 | 7,0 | 90,0 | 0,47 | 12,8 | 0,34 | 0,12 | 0,08 | 0,5 | - |
| | Хлеб пшеничный | 1/40 | 3,04 | 0,36 | 19,9 | 90 | 10,4 | 14,0 | 39,0 | 0,64 | - | 0,07 | 0,02 | 0,54 | - | - |
| | Итого по завтракам | | 28,6 | 24,3 | 102 | 730 | 153,6 | 114,14 | 323,1 | 10,53 | 12,85 | 0,58 | 0,33 | 14,26 | 8,3 | 0,35 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 124 | Щи рыбные | 1/250 | 8,1 | 12,7 | 10,09 | 178 | 202,1 | 54,3 | 165,4 | 1,4 | 0,6 | 0,12 | 0,16 | 3,3 | 8,9 | 0,7 |
| 423 | Говядина отварная | 1/50 | 11,6 | 12,1 | 2,9 | 168 | 13,1 | 19,74 | 193,3 | 4,72 | 0,02 | 0,1 | 0,2 | 3,9 | 3,08 | 0,19 |
| 224 | Овощи припущенные | 1/150 | 3,46 | 9,26 | 14,9 | 171 | 42,8 | 38,6 | 90,14 | 1,42 | - | 0,1 | 0,1 | 1,24 | 12,5 | 3,96 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| 631 | Компот из свежих плодов | 1/200 | 0,18 | 0,04 | 23,2 | 75 | 16,7 | 7,5 | 6,6 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 0,3 | 2,6 | 20,8 | 2,1 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40/20 | 4,02 | 0,52 | 25,95 | 121 | 13,6 | 23,5 | 75,0 | 1,76 | - | 0,09 | 0,04 | 0,6 | - | - |
| | Итого по обедам | | 27,36 | 34,62 | 76,95 | 713 | 288,3 | 143,64 | 530,44 | 9,5 | 0,72 | 0,71 | 0,8 | 11,64 | 45,28 | 6,95 |
| | Итого за день | | 59,3 | 58,92 | 178,05 | 1443 | 441,9 | 257,78 | 853,54 | 20,03 | 13,57 | 1,29 | 1,13 | 25,9 | 53,58 | 7,3 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» 2004. Под редакцией В.Т. Лапшиной.

Блюда приготовлены с использованием йодированной соли.