

«Утверждаю»

Директор МКОУ Светлоярская СШ №1



/Е.М.Ляпунова/

«Согласовано»

ИП Бунина Н.Ю.



/Н.Ю.Бунина/

Десятидневное меню для питания учащихся Муниципального казённого общеобразовательного учреждение Светлоярская средняя школа №1

2021

Сборник рецептов на продукцию общественного питания

/Составитель Могильный М.П.-М., Дели плюс 2013-1008с. ISBN 978-5-905170-02-7

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений/

Под редакцией Могильный М.П.

И Тутельяна В.А. М.: Дели принт. 2011.-544с ISBN 978-5-94343-230-9

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

Лапшина В.Т. (ред). М.: Хлебпродинформ, 2004.-640 с. ISBN 5-93109-070-3

1 день

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
	7-10 лет	11 лет и старше	Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	
			7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
Каша жидкая молочная (рисовая) с маслом	200/5	250/5	5,34	6,07	11,23	12,76	35,01	39,79	263,00	299,00	1,23	1,39	182/2011г.
Сыр (порциями)	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	72,00	72,00	0,14	0,14	15/2011г.
Сок фруктовый	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,00	4,00	389/2011г.
Батон нарезной	60	60	6,40	8,00	0,80	1,00	42,40	53,00	200,00	250,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Печенье	55	55	3,75	3,75	4,90	4,90	37,20	37,20	208,50	208,50			Заводская упаковка
ОБЕД													
Овощи по сезону (огурцы)	60	100	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	13,20	22,00	10,50	17,50	70/2015г.
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	300	7,50	9,00	3,25	3,90	3,50	4,20	128,25	153,90	1,00	1,20	102/2011г.
Чахохбили	100	120	4,90	5,79	4,78	5,65	4,02	4,75	115,00	136,00	2,61	3,08	491/2004г.
Пюре картофельное	150	200	4,09	4,68	0,64	0,99	27,25	30,01	183,00	197,00	24,21	26,35	312/2011г.
Чай с лимоном	200/15/5	200/15/5	0,13	0,13	0,02	0,02	15,20	15,20	62,00	62,00	2,83	2,83	377/2011г.
Хлеб пеклеванный	30	40	5,60	8,40	0,80	1,20	33,84	50,76	165,00	247,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Хлеб пшеничный	20	30	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123,00	196,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Итого за день:	X	X	48,02	58,97	33,21	37,75	245,27	297,89	1617,75	1928,20	46,52	56,49	X

2 день

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
	7-10 лет	11 лет и старше	Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	
			7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
Запеканка из творога с молоком сгущённым	100/20	150/20	22,50	26,31	17,00	19,90	45,60	50,40	472,00	486,00	0,69	0,85	223/2011г.
Сыр	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	72,00	72,00	0,14	0,14	15/2011г.
Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00	0,00	0,00	14/2011г.
Чай с сахаром	200/15	200/15	4,09	4,68	0,64	0,99	27,25	30,01	183,00	197,00	24,21	26,35	376/2011г.
Вафли	55	55	2,50	2,50	18,00	18,00	26,00	26,00	26,00	26,00			Заводская упаковка
Батон нарезной	60	60	0,82	200\15	3,71	6,18	5,06	8,44	56,88	94,80	13,92	23,20	45/2010г.
ОБЕД													
Винегрет	60	100	0,82	1,57	3,71	6,18	5,06	8,44	56,88	94,80	13,92	23,20	45/2010г.
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	300	2,98	3,76	2,83	3,97	2,40	2,88	100,13	120,15	0,95	1,14	133/2004г.
Гречка отварная со сливочным маслом	150\5	200\5	11,87	12,09	5,47	6,01	53,12	54,55	309,15	311,27			302/2011г.
Котлета из цыплят бройлеров	80	100	14,60	17,25	28,06	33,16	14,76	17,44	370,00	437,00	0,99	1,17	295/2011г.
Соус томатный	50	50	0,7	0,7	2,5	2,5	2,93	2,93	37	37	0,02	0,02	331/2011г.
Сок фруктовый	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,00	4,00	389/2011г.
Хлеб пеклеваный	30	40	5,60	8,40	0,80	1,20	33,84	50,76	165,00	247,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Хлеб пшеничный	20	30	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123,00	196,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Итого за день:	X	X	76,21	89,39	96,64	112,47	260,72	311,16	2121,84	2469,82	58,84	80,07	X

3 день

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
	7-10 лет	11 лет и старше	Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	
			7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
Макароны отварные с сыром	150/15	200/20	11,03	12,19	5,32	6,79	42,56	42,56	262,40	280,40	0,11	0,14	182/201г.
Зефир	55	55	4,00	4,00	18,00	18,00	65,00	65,00	122,00	122,00			Заводская упаковка
Чай с лимоном	200/15/5	200/15/5	0,13	0,13	0,02	0,02	15,20	15,20	62,00	62,00	2,83	2,83	377/201г.
Сок фруктовый	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,00	4,00	389/201г.
Батон нарезной	60	60	0,82	1,57	3,71	6,18	5,06	8,44	56,88	94,80	13,92	23,20	45/2010г.
ОБЕД													
Салат из квашенной капусты	60	100	1,25	1,58	4,30	4,99	7,10	7,99	806,00	83,20	23,00	25,00	81/2005г.
Суп картофельный с рисом	250	300	2,70	3,24	2,78	3,33	14,58	17,49	90,68	108,81	10,00	12,00	101/201г.
Пюре из бобовых с маслом (гороховое)	150/5	200/5	13,31	17,75	6,69	8,92	34,19	45,59	249,00	332,00	0,00	0,00	199/201г.
Тефтели	80	100	4,09	4,68	0,64	0,99	27,25	30,01	183,00	197,00	24,21	26,35	
Компот из изюма	200	200	0,35	0,35	0,08	0,08	29,85	29,85	122,00	122,00			348/201г.
Хлеб пеклеванный	30	40	5,60	8,40	0,80	1,20	33,84	50,76	165,00	247,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Хлеб пшеничный	20	30	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123,00	196,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Итого за день:	X	X	48,29	61,30	43,11	51,73	319,20	372,07	2326,76	1930,01	78,07	93,52	X

4 день

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
	7-10 лет	11 лет и старше	Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	
			7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/5	250/5	5,34	6,07	11,23	12,76	35,01	39,79					182/2011г.
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,07	0,07	0,02	0,02	15,00	15,00	60,00	60,00	0,03	0,03	376/2011г.
Печенье	55	55	3,75	3,75	4,90	4,90	37,20	37,20	208,50	208,50			Заводская упаковка
Сыр	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	72,00	72,00	0,14	0,14	15/2011г.
Батон нарезной	60	60	0,82	1,57	3,71	6,18	5,06	8,44	56,88	94,80	13,92	23,20	45/2010г.
ОБЕД													
Салат из свеклы отварной	60	100	0,99	1,41	4,21	6,01	5,78	8,26	64,90	92,80	4,66	6,65	52/2011г.
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/10	300/10	2,20	2,60	5,20	7,10	15,58	16,90	117,90	125,30	5,20	7,50	96/2011г.
Картофель отварной	150	200	2,86	3,81	4,32	5,76	23,01	30,68	143,00	190,00	21,00	28,00	310/2011г.
Гуляш из отварной птицы	100	100	25,1	25,1	29,8	29,8	6,2	6,2	310	310	2,6	2,6	№437/2004г
Компот из шиповника	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	133,00	133,00	0,73	0,73	349/2011г.
Хлеб пеклеваный	30	40	5,60	8,40	0,80	1,20	33,84	50,76	165,00	247,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Хлеб пшеничный	20	30	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123,00	196,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Итого за день:	X	X	56,04	64,49	70,95	80,95	233,06	284,22	1454,18	1729,40	48,28	68,85	X

5 день

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
	7-10 лет	11 лет и старше	Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	
			7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
Пюре картофельное	150	200	4,09	4,68	0,64	0,99	27,25	30,01	183,00	197,00	24,21	26,35	312/2011г.
Рыба жареная с маслом	100	120	15,97	18,75	15,47	18,16	4,60	5,40	221,00	260,00	1,63	1,91	230/2011г.
Вафли	55	55	2,50	2,50	18,00	18,00	26,00	26,00	26,00	26,00			Заводская упаковка
Сок фруктовый	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,00	4,00	389/2011г.
Батон нарезной	60	60	6,40	8,00	0,80	1,00	42,40	53,00	200,00	250,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
ОБЕД													
Овощи по сезону (помидоры)	60	100	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	13,20	22,00	10,50	17,50	70/2015
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	300	7,50	9,00	3,25	3,90	3,50	4,20	128,25	153,90	1,00	1,20	102/2011г.
Рис отварной	150	200	4,87	5,06	7,17	7,89	48,91	50,02	280,00	297,80			304/2011г.
Куры отварные	100	120	21,67	26,00	13,33	16,00			206,67	248,00			288/2011г.
Компот из смеси сухофруктов	200	200	4,09	4,68	0,64	0,99	27,25	30,01	183,00	197,00	24,21	26,35	349/2011г.
Хлеб пеклеванный	30	40	5,60	8,40	0,80	1,20	33,84	50,76	165,00	247,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Хлеб пшеничный	20	3	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123,00	196,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Итого за день:	X	X	78,36	95,58	60,99	69,56	260,60	312,38	1813,92	2179,50	65,55	77,31	X

6 день

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С (мг)		№ рецептуры
	7-10 лет	11 лет и старше	Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	
			7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/5	250/5	5,34	6,07	11,23	12,76	35,01	39,79	263,00	299,00	1,23	1,39	182/2011г.
Сыр (порциями)	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	72,00	72,00	0,14	0,14	15/2011г.
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,07	0,07	0,02	0,02	15,00	15,00	60,00	60,00	0,03	0,03	376/2011г.
Батон нарезной	60	60	6,40	8,00	0,80	1,00	42,40	53,00	200,00	250,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Зефир	55	55	4,00	4,00	18,00	18,00	65,00	65,00	122,00	122,00			Заводская упаковка
Обед													
Овощи по сезону (огурцы)	60	100	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	13,20	22,00	10,50	17,50	70/2015
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	300	7,50	9,00	3,25	3,90	3,50	4,20	128,25	153,90	1,00	1,20	102/2011г.
Чахохбили	100	120	4,90	5,79	4,78	5,65	4,02	4,75	115,00	136,00	2,61	3,08	491/2004г.
Макаронные изделия отварные	150	200	6,80	8,10	10,00	11,20	38,00	44,30	269,20	271,24			202/2011г.
Чай с лимоном	200/15/5	200/15/5	0,13	0,13	0,02	0,02	15,20	15,20	62,00	62,00	2,83	2,83	377/2011г.
Хлеб пеклеваный	30	40	5,60	8,40	0,80	1,20	33,84	50,76	165,00	247,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Хлеб пшеничный	20	30	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123,00	196,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Итого за день:	X	X	50,87	63,28	59,40	67,26	283,68	343,22	1649,53	1985,94	32,26	49,37	X

7 день

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
	7-10 лет	11 лет и старше	Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	
			7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
Запеканка рисовая с творогом	100/20	150/20	6,91	7,56	5,34	6,98	29,53	32,04	236,00	298,00	0,24	1,01	188/2011г.
Сыр	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	72,00	72,00	0,14	0,14	15/2011г.
Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00	0,00	0,00	14/2011г.
Кофейный напиток с молоком	100\100\15	100\100\15	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	101,00	101,00	1,30	1,30	379/2011г.
Сок фруктовый	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,00	4,00	389/2011г.
Батон нарезной	60	60	0,82	1,57	3,71	6,18	5,06	8,44	56,88	94,80	13,92	23,20	45/2010г.
ОБЕД													
Салат из свеклы отварной	60	100	0,99	1,41	4,21	6,01	5,78	8,26	64,90	92,80	4,66	6,65	52/2011г.
Суп картофельный	250	300	7,50	9,00	3,25	3,90	3,50	4,20	128,25	153,90	1,00	1,20	133/2004г.
Солянка домашняя с колбасными изделиями	200/50	200/50	11,90	11,90	14,20	14,20	10,20	10,20	234,00	234,00	8,52	8,52	157/2004г.
Чай с сахаром	200/15	200/15	4,09	4,68	0,64	0,99	27,25	30,01	183,00	197,00	24,21	26,35	376/2011г.
Хлеб пеклеваный	30	40	5,60	8,40	0,80	1,20	33,84	50,76	165,00	247,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Хлеб пшеничный	20	30	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123,00	196,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Итого за день:	X	X	50,71	59,82	48,75	56,52	175,81	219,17	1514,83	1837,30	57,99	72,37	X

8 день

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
	7-10 лет	11 лет и старше	Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	
			7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
Жаркое по-домашнему	200	250	21,92	33,35	24,08	36,65	18,26	27,79	377,47	574,41	28,14	42,82	259/2011г.
Вафли	55	55	2,50	2,50	18,00	18,00	26,00	26,00	26,00	26,00			Заводская упаковка
Компот из сухофруктов	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	101,00	101,00	1,30	1,30	379/2011г.
Батон нарезной	60	60	6,40	8,00	0,80	1,00	42,40	53,00	200,00	250,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
ОБЕД													
Овощи по сезону (помидоры)	60	100	0,82	1,57	3,71	6,18	5,06	8,44	56,88	94,80	13,92	23,20	70/2015г.
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	300	2,98	3,76	2,83	3,97	2,40	2,88	100,13	120,15	0,95	1,14	133/2004г.
Капуста тушёная	150	200	3,10	4,13	4,85	6,47	14,14	18,85	113,00	150,00	25,74	34,32	321/2011г.
Котлета из цыплят бройлеров	80	100	14,60	17,25	28,06	33,16	14,76	17,44	370,00	437,00	0,99	1,17	295/2011г.
Компот из шиповника	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	133,00	133,00	0,73	0,73	349/2011г.
Хлеб пеклеванный	30	40	4,09	4,68	0,64	0,99	27,25	30,01	183,00	197,00	24,21	26,35	Заводская упаковка
Хлеб пшеничный	20	30	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123,00	196,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Итого за день:	X	X	64,25	85,48	86,51	110,42	222,60	271,35	1783,48	2279,36	95,98	131,03	X

9 день

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
	7-10 лет	11 лет и старше	Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	
			7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
Оладьи со сгущенным молоком	100/20	200/20	12,96	14,05	12,48	13,96	72,58	76,00	454,00	501,00	0,75	1,20	401/2011г.
Масло сливочное (порциями)	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00	0,00	0,00	14/2011г.
Сыр (порциями)	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	72,00	72,00	0,14	0,14	15/2011г.
Печенье	55	55	3,75	3,75	4,90	4,90	37,20	37,20	208,50	208,50			Заводская упаковка
Чай с сахаром	200\15	200\15	0,82	1,57	3,71	6,18	5,06	8,44	56,88	94,80	13,92	23,20	45/2010г.
Батон нарезной	60	60	6,40	8,00	0,80	1,00	42,40	53,00	200,00	250,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
ОБЕД													
Салат из свежей моркови с растительным маслом	60	100	1,25	1,58	4,30	4,99	7,10	7,99	80,60	83,20	23,00	25,00	38/2010г.
Суп «Полевой»	250	300	2,86	4,00	2,96	4,15	13,84	19,37	254,00	356,00	0,00	0,00	117/2004г.
Пюре картофельное	150	200	4,09	4,68	0,64	0,99	27,25	30,01	183,00	197,00	24,21	26,35	312/2011г.
Рыба жареная с маслом	100	120	15,97	18,75	15,47	18,16	4,60	5,40	221,00	260,00	1,63	1,91	230/2011г.
Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	115,00	115,00	0,90	0,90	342/2011г.
Хлеб пеклеваный	30	40	5,60	8,40	0,80	1,20	33,84	50,76	165,00	247,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Хлеб пшеничный	20	30	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123,00	196,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Итого за день:	X	X	63,39	77,07	60,94	71,07	296,86	355,93	2287,78	2757,50	68,95	84,20	X

10 день

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
	7-10 лет	11 лет и старше	Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	
			7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
Плов из птицы	200	250	27,02	27,02	13,42	13,42	54,68	54,68	448,00	448,00	9,80	9,80	182/2011г.
Сок фруктовый	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,00	4,00	389/2011г.
Зефир	55	55	4,00	4,00	18,00	18,00	65,00	65,00	122,00	122,00			Заводская упаковка
Батон нарезной	60	60	6,40	8,00	0,80	1,00	42,40	53,00	200,00	250,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
ОБЕД													
Винегрет	60	100	0,82	1,57	3,71	6,18	5,06	8,44	56,88	94,80	13,92	23,20	45/2010г.
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	300/10	1,80	2,16	4,98	5,97	8,13	9,72	84,48	101,37	18,48	22,17	88/2011г.
Гречка отварная со сливочным маслом	150\5	200\5	11,87	12,09	5,47	6,01	53,12	54,55	309,15	311,27			302/2011г.
Гуляш из отварной птицы	100	120	20,04	25,1	21,12	29,8	4,91	6,2	252	310	1,8	2,6	№437/2004г
Чай с лимоном	200/15/5	200/15/5	0,13	0,13	0,02	0,02	15,20	15,20	62,00	62,00	2,83	2,83	377/2011г.
Хлеб пеклеванный	30	40	4,09	4,68	0,64	0,99	27,25	30,01	183,00	197,00	24,21	26,35	Заводская упаковка
Хлеб пшеничный	20	30	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123,00	196,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Итого за день:	X	X	81,18	92,16	68,93	82,62	320,32	355,98	1925,31	2177,24	75,04	90,95	X