Утверждаю:
Председатель Совета
Песчанокопского Райпо
_____Золотухина И.А.
«___»_____2021г.

Согласовано:
Директор
МБОУ ИСОШ №2
_____ Марков А.А.
« 1 » мая 2021г.

Примерное двухнедельное Меню

для льготного питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 5-11 классов – двухразовое питание
Ростовской области

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях, школах под редакцией В.Т. Лапшиной. Год издания 2004г.

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества /г/			Энергетич ценность	Витамины /мг/				Минеральные вещества /мг/				№ рецептуры	№ техн.карты
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
День: Понедельник неделя: Первая																	
Завтрак																	
	Каша рисовая вязкая на молоке	260/5	25,47	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,90	34,00	0,16	187,45	201,77	43,77	0,83	302	38
	Сыр порционный	20	11,64	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	97	52
	Масло сливочное порционное	10	6,98	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	0,40	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02	96	51
	Какао с молоком	200	10,31	5,80	5,80	34,40	102,80	0,06	1,60	0,04	0,00	172,00	178,00	25,00	1,00	693	19
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,16	0,40	19,34	94,60	0,06	0,00	0,00	0,00	3,00	9,20	34,80	13,00		
Итого за завтрак		**535**	**56,64**	**20,69**	**26,19**	**88,61**	**565,10**	**0,25**	**2,66**	**80,44**	**0,26**	**564,85**	**519,97**	**112,57**	**15,05**		
Обед																	
	Суп картофельный с рисом	250	7,86	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13	138	44
	Тефтели мясные с соусом	70/50	29,86	21,62	20,02	6,32	292,38	0,12	2,20	89,00	0,53	19,11	188,21	25,19	2,03	461	45
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,17	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30	0,00	0,00	0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	297	7
	Огурцы соленые	30	3,42	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	101	58
	Чай с сахаром	200	2,32	0,20	0,00	15,00	58,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,50	4,00	2,50	0,00	684	1
	хлеб пшеничный	40	2,37	3,16	0,40	19,34	94,60	0,06	0,00	0,00	0,00	3,00	9,20	34,80	13,00		
Итого за обед		**785,00**	**50,00**	**36,74**	**25,59**	**102,33**	**785,49**	**0,63**	**13,83**	**89,24**	**1,48**	**69,41**	**484,38**	**233,86**	**20,97**		
Итого		1320,00	**106,64**	**57,43**	**51,78**	**190,94**	**1350,59**	**0,88**	**16,49**	**169,68**	**1,74**	**634,26**	**1004,35**	**346,43**	**36,02**		
День: Вторник неделя: Первая																	
Завтрак																	
	Азу	180	40,07	7,80	20,28	15,47	276,90	0,54	0,00	0,00	0,10	7,00	240,00	26,00	0,92	438	9
	Помидоры соленые	50	4,40	1,22	3,07	6,46	59,10	0,02	28,30	0,00	1,41	31,92	23,68	12,96	0,44	101	74
	Компот из сухофруктов	200	3,75	0,44	0,03	27,78	113,30	0,00	0,00	0,00	31,80	6,00	1,26	0,00	15,47	639	3
	Сдоба детская	40	7,00	5,45	5,73	32,28	202,70	0,31	0,56	1,60	0,90	42,80	83,18	27,00	86,00		
	Хлеб пшеничный	30	1,42	2,37	0,30	14,51	70,95	0,05	0,00	0,00	0,00	2,25	6,90	26,10	9,75		
Итого за завтрак		**500**	**56,64**	**17,28**	**29,41**	**96,50**	**722,95**	**0,92**	**28,86**	**1,60**	**34,21**	**89,97**	**355,02**	**92,06**	**112,58**		
Обед																	
	Суп картофельный	250	8,46	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13	133	41

	Рыба тушеная с овощами	60/40	22,98	9,54	4,86	5,04	100,80	0,10	11,40	17,20	0,00	21,00	0,63	3,51	93,03	374	13
	Рис отварной	100	5,47	6,62	9,55	23,10	159,80	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	164,00	21,00	511	46
	Салат из квашеной капусты	60	6,80	21,80	19,95	37,54	418,00	0,15	67,20	0,00	25,30	50,00	2,32	6,47	239,90	45	2
	Напиток лимонный	200	4,61	0,16	0,04	22,00	83,40	0,00	2,30	0,00	0,02	3,30	2,00	1,20	0,06	699	31
	хлеб пшеничный	30	1,68	2,37	0,30	14,51	70,95	0,05	0,00	0,00	0,00	2,25	6,90	26,10	9,75		
Итого за обед		**740**	**50,00**	**43,32**	**37,56**	**123,95**	**957,04**	**0,63**	**91,02**	**17,44**	**25,72**	**99,38**	**88,74**	**230,37**	**364,87**		
Итого		**1240**	**106,64**	**60,60**	**66,97**	**220,45**	**1679,99**	**1,54**	**119,88**	**19,04**	**59,93**	**189,35**	**443,76**	**322,43**	**477,45**		
День: Среда неделя: Первая																	
Завтрак																	
	Шницель мясной (говядина)	85	43,39	9,49	7,17	39,95	140,30	0,08	0,00	15,50	0,00	11,30	87,80	18,00	0,90	450	17
	Соус томатный	30	3,43	0,35	1,26	3,06	25,35	0,01	0,72	7,20	0,20	4,77	6,68	3,50	0,15	593	18
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,08	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30	0,00	0,00	0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	297	53
	Чай с сахаром	200	1,78	0,20	0,00	15,00	58,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,50	4,00	2,50	0,00	684	14
	Хлеб пшеничный	35	1,96	2,77	0,35	82,80	82,80	0,04	0,00	0,00	0,24	8,05	30,45	12,00	0,70		
Итого за завтрак		**500**	**56,64**	**21,50**	**11,06**	**180,21**	**518,97**	**0,44**	**0,73**	**22,70**	**0,99**	**41,69**	**334,81**	**174,08**	**6,38**		
Обед																	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,44	5,50	12,00	0,20	131,00	0,01	0,00	0,00	0,20	17,50	80,00	10,00	0,80	140	29
	Котлета куриная с соусом	70/30	29,95	12,60	13,14	53,30	212,00	0,08	0,53	47,00	0,40	15,20	110,60	18,00	1,45	498	8
	Каша ячневая рассыпчатая	100	3,75	4,94	4,28	8,50	187,00	0,11	0,00	20,00	0,60	41,10	169,70	25,00	0,92	297	6
	Салат из свеклы	60	4,61	1,22	3,07	6,46	59,10	0,02	28,30	0,00	1,41	31,92	23,68	12,96	0,44	33	54
	Чай с сахаром и лимоном	200	3,60	0,20	0,00	15,00	58,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,50	4,00	2,50	0,00	686	15
	хлеб пшеничный	20	0,65	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40		
Итого за обед	**Итого**	**740**	**50,00**	**26,04**	**32,69**	**93,12**	**694,10**	**0,26**	**28,84**	**67,00**	**2,87**	**112,82**	**405,38**	**75,06**	**4,01**		
Итого		**1240**	**106,64**	**47,54**	**43,75**	**273,33**	**1213,07**	**0,70**	**29,57**	**89,70**	**3,86**	**154,51**	**740,19**	**249,14**	**10,39**		
Четверг Неделя первая																	

Завтрак																	
	Сосиска с соусом	85	25,49	4,72	42,00	0,00	194,64	0,20	0,00	0,00	0,00	7,00	164,00	21,00	1,60	428	33
	Макаронные изделия отварные	200	9,11	5,63	2,84	35,99	192,21	0,00	12,00	0,80	11,51	45,50	8,23	0,83	0,63	332	35
	Зеленый горошек	60	16,20	1,86	0,00	3,90	27,00	0,18	6,00	0,00	0,00	12,00	37,20	12,00	0,42	101	57
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	3,60	0,20	0,00	15,00	58,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,50	4,00	2,50	0,00	686	15
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,16	0,40	19,34	94,60	0,06	0,00	0,00	0,00	3,00	9,20	34,80	13,00		
Итого за завтрак		**592**	**56,64**	**15,57**	**45,24**	**74,23**	**566,45**	**0,45**	**18,01**	**0,80**	**11,51**	**70,00**	**222,63**	**71,13**	**15,65**		
Обед																	
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	9,78	2,15	3,20	10,27	79,83	0,07	33,60	0,00	1,54	36,24	50,08	24,21	0,92	124	47
	Шницель мясной (говядина)	60	29,28	9,49	7,17	39,95	140,30	0,08	0,00	0,00	15,50	0,00	11,30	18,00	0,90	450	60
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,05	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30	0,00	0,00	0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	297	59
	Соус томатный	30	3,43	0,35	1,26	3,06	25,35	0,01	0,72	7,20	0,20	4,77	6,68	3,50	0,15	593	18
	Чай с сахаром	200	1,78	0,20	0,00	15,00	58,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,50	4,00	2,50	0,00	684	14
	Хлеб пшеничный	30	1,68	2,37	0,30	14,51	70,95	0,05	0,00	0,00	0,00	2,25	6,90	26,10	9,75		
Итого за		**680**	**50,00**	**23,25**	**14,21**	**122,19**	**586,95**	**0,52**	**34,33**	**7,20**	**17,79**	**60,83**	**284,84**	**212,39**	**16,35**		
Итого		**1272**	**106,64**	**38,82**	**59,45**	**196,42**	**1153,40**	**0,97**	**52,34**	**8,00**	**29,30**	**60,83**	**507,47**	**283,52**	**32,00**		
День: Пятница неделя: Первая																	
Завтрак																	
	Плов из птицы	200	38,49	21,80	19,95	37,54	418,00	0,15	6,47	67,20	2,36	25,30	239,90	50,00	2,32	492	16
	Салат из соленых огурцов с луком	60	7,70	0,72	4,62	2,56	54,48	0,03	16,50	0,04	1,40	4,40	17,50	0,80	0,59	17	5
	Кофейный напиток с молоком	200	7,65	3,51	2,70	15,57	97,20	0,01	0,71	9,00	0,00	113,00	81,00	13,00	0,12	689	4
	Хлеб пшеничный	50	2,8	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
Итого за завтрак		**510**	**56,64**	**29,07**	**27,63**	**74,15**	**658,08**	**0,25**	**23,68**	**76,24**	**4,28**	**151,90**	**373,20**	**77,00**	**3,83**		
Обед																	
	Суп картофельный с горохом	250	6,55	6,50	8,50	13,50	132,00	0,06	2,80	0,30	0,80	28,60	34,50	12,00	0,90	139	34
	Тефтели рыбные с соусом	70/20	27,55	10,70	3,50	7,50	104,30	0,18	0,35	20,60	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72	394	25
	Пюре картофельное	100	8,27	3,33	3,28	22,66	133,90	0,16	26,54	14,30	0,00	40,00	98,91	34,00	1,25	520	11
	Салат из свеклы	60	4,61	1,38	4,08	7,02	71,40	0,02	3,96	0,00	0,00	23,40	35,40	10,80	3,96	33	54
	Чай с сахаром	200	1,71	0,20	0,00	15,00	58,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,50	4,00	2,50	0,00	684	67
	Хлеб пшеничный	30	1,31	2,37	0,30	14,51	70,95	0,05	0,00	0,00	0,00	2,25	6,90	26,10	9,75		

Итого за обед		**730**	**50,00**	**24,48**	**19,66**	**80,19**	**570,55**	**0,48**	**33,66**	**35,20**	**3,49**	**135,01**	**300,65**	**107,73**	**16,58**		
Итого		**1240**	**106,64**	**53,55**	**47,29**	**154,34**	**1228,63**	**0,73**	**57,34**	**111,44**	**7,77**	**286,91**	**673,85**	**184,73**	**20,41**		
День: Понедельник неделя: Вторая																	
Завтрак	Рыба тушеная с овощами	80/20	30,53	9,54	4,86	5,04	100,80	0,10	11,40	17,20	0,00	21,00	0,63	3,51	93,03	374	61
	Рис отварной	150/5	7,47	6,62	9,55	23,10	159,80	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	164,00	21,00	511	63
	Салат из квашеной капусты	60	6,80	21,80	19,95	37,54	418,00	0,15	67,20	0,00	25,30	50,00	2,32	6,47	239,90	45	2
	Сок фруктовый 1л	200	9,6	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,86		
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,16	0,40	19,34	94,60	0,06	0,00	0,00	0,00	3,00	9,20	34,80	13,00		
		555	**56,64**	**42,12**	**34,96**	**105,22**	**865,20**	**0,53**	**82,60**	**17,20**	**25,50**	**88,00**	**33,15**	**216,78**	**369,79**		
Итого за завтрак																	
Обед	Борщ из свежей капусты	250	8,03	2,01	6,66	13,74	111,11	0,05	22,10	0,00	2,42	41,93	48,81	25,87	1,21	110	42
	Азу	130	32,40	7,80	20,28	15,47	276,90	0,54	0,00	0,00	0,10	7,00	240,00	26,00	0,92	438	30
	Помидоры соленые	50	4,40	1,22	3,07	6,46	59,10	0,02	28,30	0,00	1,41	31,92	23,68	12,96	0,44	101	74
	Компот из сухофруктов	200	3,75	0,44	0,03	27,78	113,30	0,00	0,00	0,00	31,80	6,00	1,26	0,00	15,47	639	3
	Хлеб пшеничный	30	1,42	2,37	0,30	14,51	70,95	0,05	0,00	0,00	0,00	2,25	6,90	26,10	9,75		
Итого за обед		660	**50,00**	**13,84**	**30,34**	**77,96**	**631,36**	**0,66**	**50,40**	**0,00**	**35,73**	**89,10**	**320,65**	**90,93**	**27,79**		
Итого		1215	**106,64**	**55,96**	**65,30**	**183,18**	**1496,56**	**1,19**	**133,00**	**17,20**	**61,23**	**177,10**	**353,80**	**307,71**	**397,58**		
День: Вторник неделя: Вторая																	
Завтрак	Шницель мясной (говядина)	85	43,39	9,49	7,17	39,95	140,30	0,08	0,00	15,50	0,00	11,30	87,80	18,00	0,90	450	17
	Соус томатный	30	3,43	0,35	1,26	3,06	25,35	0,01	0,72	7,20	0,20	4,77	6,68	3,50	0,15	593	18
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,08	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30	0,00	0,00	0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	297	53
	Чай с сахаром	200	1,78	0,20	0,00	15,00	58,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,50	4,00	2,50	0,00	684	14
	Хлеб пшеничный	35	1,96	2,77	0,35	82,80	82,80	0,04	0,00	0,00	0,24	8,05	30,45	12,00	0,70		
Итого за завтрак		500	**56,64**	**21,50**	**11,06**	**180,21**	**518,97**	**0,44**	**0,73**	**22,70**	**3,75**	**41,69**	**334,81**	**174,08**	**6,38**		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,44	5,50	12,00	0,20	131,00	0,01	0,00	0,00	0,20	17,50	80,00	10,00	0,80	140	29

	Котлета куриная с соусом	70/30	29,95	12,60	13,14	53,30	212,00	0,08	0,53	47,00	0,40	15,20	110,60	18,00	1,45	498	8
	Каша ячневая рассыпчатая	100	3,75	4,94	4,28	8,50	187,00	0,11	0,00	20,00	0,60	41,10	169,70	25,00	0,92	297	6
	Огурцы соленые	30	3,42	1,22	3,07	6,46	59,10	0,02	28,30	0,00	1,41	31,92	23,68	12,96	0,44	101	58
	Чай с сахаром и лимоном	200	3,60	0,20	0,00	15,00	58,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,50	4,00	2,50	0,00	686	15
	хлеб пшеничный	30	1,84	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40		
Итого за обед		710	**50,00**	**26,04**	**32,69**	**93,12**	**694,10**	**0,26**	**28,84**	**67,00**	**2,87**	**112,82**	**405,38**	**75,06**	**4,01**		
Итого		**1210,00**	**106,64**	**47,54**	**43,75**	**273,33**	**1213,07**	**0,70**	**29,57**	**89,70**	**6,62**	**154,51**	**740,19**	**249,14**	**10,39**		
День: Среда неделя: Вторая																	
Завтрак																	
	Сосиска с соусом	85	25,49	4,72	42,00	0,00	194,64	0,20	0,00	0,00	0,00	7,00	164,00	21,00	1,60	428	33
	Макаронные изделия отварные	200	9,11	5,63	2,84	35,99	192,21	0,00	12,00	0,80	11,51	45,50	8,23	0,83	0,63	332	35
	Зеленый горошек	60	16,20	1,86	0,00	3,90	27,00	0,18	6,00	0,00	0,00	12,00	37,20	12,00	0,42	101	57
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	3,60	0,20	0,00	15,00	58,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,50	4,00	2,50	0,00	686	15
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,16	0,40	19,34	94,60	0,06	0,00	0,00	0,00	3,00	9,20	34,80	13,00		
Итого за завтрак		**535**	**56,64**	**15,57**	**45,24**	**74,23**	**566,45**	**0,45**	**18,01**	**0,80**	**11,51**	**70,00**	**222,63**	**71,13**	**15,65**		
Обед																	
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	9,78	2,15	3,20	10,27	79,83	0,07	33,60	0,00	1,54	36,24	50,08	24,21	0,92	124	47
	Шницель мясной (говядина)	60	29,28	9,49	7,17	39,95	140,30	0,08	0,00	0,00	15,50	0,00	11,30	18,00	0,90	450	60
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,05	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30	0,00	0,00	0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	297	59
	Соус томатный	30	3,43	0,35	1,26	3,06	25,35	0,01	0,72	7,20	0,20	4,77	6,68	3,50	0,15	593	18
	Чай с сахаром	200	1,78	0,20	0,00	15,00	58,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,50	4,00	2,50	0,00	684	14
	Хлеб пшеничный	30	1,68	2,37	0,30	14,51	70,95	0,05	0,00	0,00	0,00	2,25	6,90	26,10	9,75		
Итого за обед		680	**50,00**	**21,10**	**11,01**	**111,92**	**507,12**	**0,45**	**0,73**	**7,20**	**16,25**	**24,59**	**234,76**	**188,18**	**15,43**		
Итого		1215,00	106,64	36,67	56,25	186,15	1073,57	0,90	18,74	8,00	27,76	94,59	457,39	259,31	31,08		
День: Четверг неделя: Вторая																	
Завтрак	Котлета куриная с соусом	80/30	34,69	12,60	13,14	53,30	212,00	0,08	0,53	47,00	0,40	15,20	110,60	18,00	1,45	498/593	50/49

	Каша ячневая рассыпчатая	150	5,54	4,94	4,28	8,50	187,00	0,11	0,00	20,00	0,60	41,10	169,70	25,00	0,92	297	26
	Винегрет овощной	60	5,43	0,76	3,09	4,01	47,48	0,03	7,50	0,00	1,39	19,89	22,22	11,91	0,50	71	10
	Какао с молоком	180	9,86	5,80	5,80	34,40	102,80	0,06	1,60	0,04	0,00	172,00	178,00	25,00	1,00	693	64
	Хлеб пшеничный	40	1,12	3,16	0,40	19,34	94,60	0,06	0,00	0,00	0,00	3,00	9,20	34,80	13,00		
Итого за завтрак		540	**56,64**	**27,26**	**26,71**	**119,55**	**643,88**	**0,34**	**9,63**	**67,04**	**2,39**	**251,19**	**489,72**	**114,71**	**16,87**		
Обед	Рассольник ленинградский	250	9,10	10,80	3,63	17,25	145,55	0,13	17,31	33,84	1,62	31,51	132,19	27,34	1,53	132	21
	Плов из птицы	150	28,60	21,80	19,95	37,54	418,00	0,15	6,47	67,20	2,36	25,30	239,90	50,00	2,32	492	66
	Салат из квашеной капусты	60	6,73	21,80	19,95	37,54	418,00	0,15	67,20	0,00	25,30	50,00	2,32	6,47	239,90	45	68
	Напиток из сока 3л	200	3,78	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	701	37
	Хлеб пшеничный	40	1,79	3,16	0,40	19,34	94,60	0,06	0,00	0,00	0,00	3,00	9,20	34,80	13,00		
Итого за обед		700	50	58,56	44,13	131,87	1168,15	0,51	94,98	101,04	29,48	123,8	397,61	126,6	259,55		
Итого		1240,00	106,64	85,82	70,84	251,42	1812,03	0,85	104,61	168,08	31,87	375,00	887,33	241,32	276,42		
День: Пятница неделя: Вторая																	
Завтрак	Тефтели рыбные	70/20	27,55	10,70	3,50	7,50	104,30	0,18	0,35	20,60	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72	394	25
	Пюре картофельное	150	14,59	3,33	3,28	22,66	133,90	0,16	26,54	14,30	0,00	40,00	98,91	34,00	1,25	520	12
	Салат из свеклы	60	4,61	1,38	4,08	7,02	71,40	0,02	3,96	0,00	0,00	23,40	35,40	10,80	3,96	33	54
	Кофейный напиток с молоком	200	7,65	3,51	2,70	15,57	97,20	0,01	0,71	9,00	0,00	113,00	81,00	13,00	0,12	689	4
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,16	0,40	19,34	94,60	0,06	0,00	0,00	0,00	3,00	9,20	34,80	13,00		
Итого за завтрак		540	**56,64**	**22,08**	**13,96**	**72,09**	**501,40**	**0,43**	**31,56**	**43,90**	**2,69**	**217,66**	**345,45**	**114,93**	**19,05**		
Обед	Борщ из св. капусты	250	8,03	2,01	6,66	13,74	111,11	0,05	22,10	0,00	2,42	41,93	48,81	25,87	1,21	110	42
	Колбаса вареная	75	23,53	10,50	17,80	1,20	205,00	0,20	0,00	0,00	0,60	17,53	23,00	18,00	1,40	9	48
	Соус томатный	75	5,75	0,35	1,26	3,06	25,35	0,01	0,72	7,20	0,20	4,77	6,68	3,50	0,15	593	71
	Макаронные изделия отварные	150	6,83	5,63	2,84	35,99	192,21	0,00	12,00	0,80	11,51	45,50	8,23	0,83	0,63	332	70
	Огурцы соленые	30	3,42	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	101	58
	Чай с сахаром	200	1,71	0,20	0,00	15,00	58,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,50	4,00	2,50	0,00	684	67
	Хлеб пшеничный	20	0,73	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40		
Итого за обед		800,00	50,00	20,51	28,79	79,16	642,57	0,31	36,33	8,00	14,99	123,73	115,32	61,50	3,97		
Итого		1340,00	106,64	42,59	42,75	151,25	1143,97	0,74	67,89	51,90	17,68	341,39	460,77	176,43	23,02		