

*Синица*

«Согласовано»

Директор МБОУ  
«Средняя школа №6»



/Е.В. Лазарева/

2024 г

«Утверждаю»

Директор ООО «Компания  
ПродЭКО»



/Н.В. Гартман/

2024 г

**ПРИМЕРНОЕ  
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

**Родительская плата**

**МБОУ «Средняя школа №6»**

**с 09 января 2024 года по 31 мая 2024 года**

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 1 день (понедельник)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак (35,00 руб)</b>							
268	Омлет натуральный	г	130	11,2	12,6	2,8	170
457	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,0	6,4	26,8
	Батон йодированный.	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>360,0</b>	<b>13,8</b>	<b>12,9</b>	<b>23,9</b>	<b>268,0</b>
<b>Завтрак (77,00 руб)</b>							
366	Мясо пиццы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
356	Печень по-строгановски	г	100	16,20	14,10	5,90	215,00
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	5,6	5,8	9,8	173,6
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Батон нарезной	г	20	1,6	0,2	9,8	47,5
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>29</b>	<b>22</b>	<b>60</b>	<b>616</b>
<b>Обед (100,00 руб)</b>							
21	Салат из моркови с маслом растительным	г	80	0,7	3,7	6,7	62,4
100	Рассольник ленинградский с птицей	г	250	1,9	5,1	13,2	106,3
366	Мясо пиццы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
356	Печень по-строгановски	г	100	16,20	14,10	5,90	215,00
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	5,6	5,8	9,8	173,6
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Батон нарезной	г	20	1,6	0,2	9,8	47,5
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	<b>Итого обед:</b>		<b>840</b>	<b>31,3</b>	<b>31,0</b>	<b>80,2</b>	<b>784,6</b>
<b>Полдник (35,00 руб)</b>							
532	Пирожок с капустой	г	100	5,3	4,5	29,8	181,7
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,1	86,0
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300</b>	<b>6,3</b>	<b>4,7</b>	<b>49,9</b>	<b>267,7</b>

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 2 день (вторник)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак (35,00 руб)</b>							
232	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	г	200	201,6	6,5	8,1	25,6
457	Чай с сахаром	г	200	26,8	0,2		6,4
71	Бутерброд с маслом сливочным	г	30/10	110	1,2	7,4	7,5
<b>ИТОГО</b>			<b>440</b>	<b>338</b>	<b>7,9</b>	<b>15,5</b>	<b>39,5</b>
<b>Завтрак (77,00 руб)</b>							
366	Мясо пиццы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
330	Плов из мяса	г	250	18,0	18,6	42,2	408,0
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной		20	1,5	0,6	10,3	52,4
<b>Итого завтрак:</b>			<b>510</b>	<b>24,3</b>	<b>21,3</b>	<b>78,3</b>	<b>602,2</b>
<b>Обед (100,00 руб)</b>							
6	Салат из капусты белокочанной и овощей	г	80	1,0	5,0	3,6	62,4
114	Суп картофельный с горохом и птицей	г	250	2,2	3,4	11,0	83,5
366	Мясо пиццы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
330	Плов из мяса	г	250	18,0	18,6	42,2	408,0
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной		20	1,5	0,6	10,3	52,4
<b>Итого обед:</b>			<b>840</b>	<b>27,5</b>	<b>29,7</b>	<b>92,9</b>	<b>748,1</b>
<b>Полдник (35,00 руб)</b>							
	Сочни с творогом	г	100	10,10	8,80	40,50	274,00
457	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38,0
<b>Итого полдник:</b>			<b>300</b>	<b>10,3</b>	<b>8,9</b>	<b>24,6</b>	<b>312,0</b>



Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 3 день (среда)

Номер рецептуры или технологичес	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак (35,00 руб)</b>							
233	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	г	200	8,3	10,1	37,6	274,9
501	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,9	2,9	11,2	86,0
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>430</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>64</b>	<b>432</b>
<b>Завтрак (77,00 руб)</b>							
366	Мясо пиццы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
341	Котлеты "Пермские"	г	100	14,2	8,4	9,5	171,0
380	Капуста тушеная	г	150	3,3	5,1	12,2	108
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>510,0</b>	<b>24,3</b>	<b>16,2</b>	<b>66,8</b>	<b>511,2</b>
<b>Обед (100,00 руб)</b>							
150	Икра кабачковая	г	60	1,1	5,3	4,6	70,8
115	Суп картофельный с гречневой крупой и птицей	г	250	2,2	2,7	13,4	87,3
366	Мясо пиццы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
341	Котлеты "Пермские"	г	100	14,2	8,4	9,5	171,0
380	Капуста тушеная	г	150	3,3	5,1	12,2	108
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	<b>Итого обед:</b>		<b>820</b>	<b>27,6</b>	<b>24,2</b>	<b>84,8</b>	<b>669,3</b>
<b>Полдник (35,00 руб)</b>							
	Рулетики с маком	г	100	9,0	12,0	60,0	380,0
459	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,3	0,1	9,5	40,0
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300</b>	<b>9,0</b>	<b>12,0</b>	<b>24,6</b>	<b>380,0</b>

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 4 день (четверг)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак (35,00 руб)</b>							
213	Каша молочная гречневая	г	200	7,1	5,8	26,7	187,3
462	Какао с молоком	г	200	4,7	3,5	12,5	100,4
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>430</b>	<b>14,2</b>	<b>9,6</b>	<b>53,9</b>	<b>358,9</b>
<b>Завтрак (77,00 руб)</b>							
366	Мясо пиццы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
433	Сметана	г	5	0,1	0,8	0,2	7,9
350	Тефтели мясные с рисом "ежики"	г	110	10,3	8,9	10,9	165,0
202	Каша гречневая	г	150	8,2	6,3	35,9	233,7
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>525,0</b>	<b>24,9</b>	<b>18,7</b>	<b>83,1</b>	<b>600,8</b>
<b>Обед (100,00 руб)</b>							
1	Салат из белокочанной капусты	г	80	1,3	4,9	7,0	76,8
98	Свекольник	г	250	2,1	4,8	10,7	93,8
366	Мясо пиццы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
433	Сметана	г	5	0,1	0,8	0,2	7,9
350	Тефтели мясные с рисом "ежики"	г	110	10,3	8,9	10,9	165,0
202	Каша гречневая	г	150	8,2	6,3	35,9	233,7
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	<b>Итого обед:</b>		<b>855</b>	<b>28,3</b>	<b>28,4</b>	<b>100,8</b>	<b>771,4</b>
<b>Полдник (35,00 руб)</b>							
530	Ватрушка с джемом	г	100	5,8	2,3	58,0	276,7
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88,0
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300</b>	<b>8,6</b>	<b>4,8</b>	<b>24,6</b>	<b>364,7</b>



Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 5 день (пятница)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак (35,00 руб)</b>							
234	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	г	200	5,3	5,4	28,7	184,5
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,9	2,9	11,2	86,0
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>430</b>	<b>11,6</b>	<b>8,6</b>	<b>54,6</b>	<b>341,7</b>
<b>Завтрак (77,00 руб)</b>							
366	Мясо пиццы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
433	Сметана	г	5	0,1	0,8	0,2	7,9
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	г	100	9,5	1,6	5,1	73,6
377	Пюре картофельное	г	150	3,1	5,3	19,8	139,4
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>515,0</b>	<b>19,5</b>	<b>10,4</b>	<b>70,3</b>	<b>453,1</b>
<b>Обед (100,00 руб)</b>							
21	Салат из моркови с маслом растительным	г	80	0,7	3,7	6,7	62,4
104	Щи из св.капусты с картофелем, птицей и сметаной	г	250	1,6	4,5	5,8	70,0
366	Мясо пиццы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
433	Сметана	г	5	0,1	0,8	0,2	7,9
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	г	100	9,5	1,6	5,1	73,6
377	Пюре картофельное	г	150	3,1	5,3	19,8	139,4
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	<b>Итого обед:</b>		<b>595</b>	<b>21,8</b>	<b>18,6</b>	<b>82,8</b>	<b>585,5</b>
<b>Полдник (35,00 руб)</b>							
	Плюшка Московская	г	100	7,2	13,3	48,0	341,7
469	Молоко кипяченое	г	200	5,8	5,3	9,1	107,0
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300</b>	<b>13,0</b>	<b>18,6</b>	<b>57,1</b>	<b>448,7</b>

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 6 день (суббота)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак (35,00 руб)</b>							
141	Суп молочный с гречневой крупой	г	200	5,7	4,8	15,9	129,9
459	Чай с лимоном	г	200/7	0,2	0,1	6,6	27,9
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>437</b>	<b>8,3</b>	<b>5,2</b>	<b>37,2</b>	<b>229,0</b>
<b>Завтрак (77,00 руб)</b>							
366	Мясо пицы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
372	Шницель из птицы	г	100				
152	Картофель отварной с маслом	г	150	4,5	5,5	26,5	173,7
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
111	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>510,0</b>	<b>10,8</b>	<b>8,2</b>	<b>62,6</b>	<b>367,9</b>
<b>Обед (100,00 руб)</b>							
31	Салат из свёклы с соленым огурцами	г	80				
116	Суп картофельный с вермишелью и птицей	г	250	6,5	3,5	23,1	149,5
366	Мясо пицы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
372	Шницель из птицы	г	100				
152	Картофель отварной с маслом	г	150	4,5	5,5	26,5	173,7
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
111	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	<b>Итого обед:</b>		<b>840</b>	<b>17,3</b>	<b>11,7</b>	<b>85,7</b>	<b>517,4</b>
<b>Полдник (35,00 руб)</b>							
541	Булочка ванильная	г	100	8,8	7,8	48,0	298,0
493	Компот из плодов консервированных	г	200	0,3	0,3	37,1	152,0
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300</b>	<b>9,1</b>	<b>8,1</b>	<b>85,1</b>	<b>450,0</b>



Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 1 день (понедельник)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак (35,00 руб)</b>							
259	Макароны отварные с сыром	г	150/20/5	9,0	7,7	32,5	235,4
457	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,0	6,4	26,8
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>405</b>	<b>11,6</b>	<b>8,0</b>	<b>53,6</b>	<b>333,4</b>
<b>Завтрак (77,00 руб)</b>							
433	Сметана	г	5	0,1	0,8	0,2	7,9
366	Мясо пиццы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
256	Макароны отварные	г	150	5,3	4,9	32,8	196,8
356	Печень по-строгановски	г	100	16,20	14,10	5,90	215,00
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>515,0</b>	<b>28,4</b>	<b>22,5</b>	<b>84,0</b>	<b>651,9</b>
<b>Обед (100,00 руб)</b>							
26	Салат из свёклы отварной	г	80	0,8	3,7	4,6	54,6
100	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	г	250	1,9	5,1	13,2	106,3
433	Сметана	г	5	0,1	0,8	0,2	7,9
366	Мясо пиццы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
256	Макароны отварные	г	150	5,3	4,9	32,8	196,8
356	Печень по-строгановски	г	100	16,20	14,10	5,90	215,00
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	<b>Итого обед:</b>			<b>31,1</b>	<b>31,3</b>	<b>101,8</b>	<b>812,8</b>
<b>Полдник (35,00 руб)</b>							
	Булочка с шоколадом	г	100	6,0	13,0	51,0	350,0
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,1	86,0



	Итого полдник:		7,0	13,2	24,6	436,0
--	----------------	--	-----	------	------	-------

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 2 день (вторник)

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак (35,00 руб)</b>							
234	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	г	200	5,3	5,4	28,7	184,5
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,9	2,9	11,2	86,0
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>430</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>55</b>	<b>342</b>
<b>Завтрак (77,00 руб)</b>							
433	Сметана	г	5	0,1	0,8	0,2	7,9
366	Мясо пиццы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
347	Котлеты "Школьные"	г	100	14,7	11,1	12,7	210,0
377	Пюре картофельное	г	150	3,1	5,3	19,8	139,4
496	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>515</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>76</b>	<b>584</b>
<b>Обед (100,00 руб)</b>							
150	Икра кабачковая	г	60	1,1	5,3	4,6	70,8
104	Щи из св.капусты с картофелем, птицей и сметаной	г	250	1,6	4,5	5,8	70,0
433	Сметана	г	5	0,1	0,8	0,2	7,9
366	Мясо пиццы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
347	Котлеты "Школьные"	г	100	14,7	11,1	12,7	210,0
377	Пюре картофельное	г	150	3,1	5,3	19,8	139,4
496	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	<b>Итого обед:</b>			<b>27,5</b>	<b>29,9</b>	<b>86,4</b>	<b>724,3</b>
<b>Полдник (35,00 руб)</b>							
531	Ватрушка с творогом	г	100	5,7	2,3	31,0	168,0
457	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38,0
	<b>Итого полдник:</b>			<b>5,9</b>	<b>2,4</b>	<b>40,3</b>	<b>206,0</b>

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 3 день (среда)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак (35,00 руб)</b>							
226	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	г	200	5,2	6,7	27,6	191,6
460	Чай с молоком и сахаром	г	200	1,6	1,3	11,5	64,0
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>430</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>54</b>	<b>327</b>
<b>Завтрак (77,00 руб)</b>							
366	Мясо пицы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
350	Тефтели мясные с рисом "ежики"	г	110	10,3	8,9	10,9	165,0
380	Капуста тушеная	г	150	3,3	5,1	12,2	108
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
111	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>520,0</b>	<b>19,9</b>	<b>16,7</b>	<b>59,2</b>	<b>467,2</b>
<b>Обед (100,00 руб)</b>							
47	Винегрет овощной	г	80	1,0	5,0	5,2	69,6
114	Суп картофельный с горохом и птицей	г	250	2,2	3,4	11,0	83,5
366	Мясо пицы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
350	Тефтели мясные с рисом "ежики"	г	110	10,3	8,9	10,9	165,0
380	Капуста тушеная	г	150	3,3	5,1	12,2	108
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
111	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	<b>Итого обед:</b>			<b>23,1</b>	<b>25,1</b>	<b>75,4</b>	<b>620,3</b>
<b>Полдник (35,00 руб)</b>							
547	Коржик молочный	г	100	4,7	8,2	41,3	256,7
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88,0
	<b>Итого полдник:</b>			<b>7,5</b>	<b>10,7</b>	<b>54,9</b>	<b>344,7</b>



Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 6 день (суббота)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак (35,00 руб)</b>							
279	Запеканка из творога	г	150	29,7	10,7	21,6	301,3
457	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,0	6,4	26,8
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>380</b>	<b>32</b>	<b>11</b>	<b>43</b>	<b>399</b>
<b>Завтрак (77,00 руб)</b>							
366	Мясо пиццы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
327	Гуляш мясной	г	100	15,6	14,2	3,5	204,0
205	Каша рисовая рассыпчатая	г	150	3,7	4,9	37,7	209,6
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>510,0</b>	<b>26,1</b>	<b>21,8</b>	<b>86,3</b>	<b>645,8</b>
<b>Обед (100,00 руб)</b>							
26	Салат из свёклы отварной	г	60	0,8	3,7	4,6	54,6
116	Суп картофельный с вермишелью	г	250	6,5	3,5	23,1	149,5
366	Мясо пиццы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
327	Гуляш мясной	г	100	15,6	14,2	3,5	204,0
205	Каша рисовая рассыпчатая	г	150	3,7	4,9	37,7	209,6
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	<b>Итого обед:</b>			<b>33,4</b>	<b>29,0</b>	<b>114,0</b>	<b>849,9</b>
<b>Полдник (35,00 руб)</b>							
541	Булочка ванильная	г	100	8,8	7,8	48,0	298,0
469	Молоко кипяченое	г	200	5,8	5,3	9,1	107,0
	<b>Итого полдник:</b>			<b>14,6</b>	<b>13,1</b>	<b>57,1</b>	<b>405,0</b>

Использована литература:

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд