

"Утверждаю"  
 Директор муниципального  
 унитарного предприятия "Школьник"



*Согласовано*  
 Директор МАУ "Классы № 21"  
*Юрий В. Рудник*  
 31.08.2022 г.

"Согласовано"  
 Председатель комитета  
 образования администрации  
 города Тамбова Тамбовской области  
 Е.Д. Выжимов  
 "31 августа 2022г"

Примерное  
 12- дневное меню для организации питания отдельных категорий обучающихся в МОУ г. Тамбова  
 (на 50 рублей-бюджетные средства) на 2022-2023 учебный год.

День - понедельник  
 Неделя - первая  
 Возрастная категория - с 12 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюд                           | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) |              |               |             | Витамины    |             |             |              |
|-------------|--------------|---|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|             |              |   |              |              |              |                                | Ca                        | Mg           | P             | Fe          | A           | B1          | PP          | C            |
| 139         | 200          | Суп картофельный с вермишелью               | 3,1          | 2,5          | 20,8         | 121                            | 46                        | 22           | 154           | 0,6         | 0           | 0,04        | 0,72        | 17,4         |
| 294<br>439  | 60           | Цыплята отварные или котлета из филе цыплят | 11,00        | 10,00        | 6,20         | 146,00                         | 18,80                     | 1,10         | 89,00         | 0,90        | 0,03        | 0,03        | 2,40        | 0,80         |
| 465         | 130          | Рис отварной                                | 1,90         | 2,90         | 17,30        | 104,00                         | 3,80                      | 11,00        | 30,00         | 0,30        | 0,00        | 0,02        | 0,33        | 0,00         |
| 627         | 200          | Чай с сахаром                               | 0,20         | 0,10         | 15,00        | 61,00                          | 14,00                     | 6,00         | 8,00          | 0,90        | 0,00        | 0,00        | 0,40        | 0,00         |
|             | 20           | Хлеб ржаной                                 | 1,30         | 0,24         | 9,20         | 43,00                          | 6,00                      | 9,20         | 24,50         | 0,45        | 0,00        | 0,03        | 0,24        | 0,00         |
|             |              |   |              |              |              |                                |                           |              |               |             |             |             |             |              |
|             |              |   |              |              |              |                                |                           |              |               |             |             |             |             |              |
|             |              | <b>Итого</b>                                | <b>17,50</b> | <b>15,74</b> | <b>68,50</b> | <b>475,00</b>                  | <b>88,60</b>              | <b>49,30</b> | <b>305,50</b> | <b>3,15</b> | <b>0,03</b> | <b>0,12</b> | <b>4,09</b> | <b>18,20</b> |

День - вторник

Неделя - первая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюд                                   | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) |              |               |             | Витамины    |             |             |              |
|-------------|--------------|---|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|             |              |   |              |              |              |                                | Ca                        | Mg           | P             | Fe          | A           | B1          | PP          | C            |
| 128<br>132  | 200          | Щи из свежей капусты с картофелем или суп из овощей | 1,8          | 2,2          | 7,2          | 54                             | 46                        | 22           | 154           | 0,6         | 0           | 0,04        | 0,72        | 17,4         |
| 243         | 40           | Сосиска отварная                                    | 4,20         | 8,00         | 0,29         | 90,00                          | 8,80                      | 5,30         | 49,00         | 0,70        | 0,00        | 0,01        | 0,90        | 0,00         |
| 273         | 130          | Макароны отварные                                   | 4,50         | 4,30         | 26,90        | 166,00                         | 12,10                     | 7,80         | 29,50         | 0,80        | 0,00        | 0,05        | 0,43        | 0,00         |
| 627         | 200          | Чай с сахаром                                       | 0,20         | 0,10         | 15,00        | 61,00                          | 14,00                     | 6,00         | 8,00          | 0,90        | 0,00        | 0,00        | 0,40        | 0,00         |
|             | 20           | Хлеб ржаной   | 1,30         | 0,24         | 9,20         | 43,00                          | 6,00                      | 9,20         | 24,50         | 0,45        | 0,00        | 0,03        | 0,24        | 0,00         |
|             |              |   |              |              |              |                                |                           |              |               |             |             |             |             |              |
|             |              |   |              |              |              |                                |                           |              |               |             |             |             |             |              |
|             |              |   |              |              |              |                                |                           |              |               |             |             |             |             |              |
|             |              | <b>Итого</b>  | <b>12,00</b> | <b>14,84</b> | <b>58,59</b> | <b>414,00</b>                  | <b>86,90</b>              | <b>50,30</b> | <b>265,00</b> | <b>2,94</b> | <b>0,00</b> | <b>0,13</b> | <b>2,69</b> | <b>17,40</b> |

День среда

Неделя - первая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюд         | Белки        | Жиры        | Углеводы     | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) |              |               |             | Витамины    |             |             |              |
|-------------|--------------|---------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|             |              |                           |              |             |              |                                | Ca                        | Mg           | P             | Fe          | A           | B1          | PP          | C            |
| 219         | 200          | Суп картофельный с крупой | 2            | 02,фев      | 13,6         | 86                             | 28                        | 24           | 160           | 0,8         | 0           | 0,08        | 0,9         | 6,6          |
| к.р         | 60           | Палочка рыбная            | 7,70         | 6,20        | 6,20         | 129,00                         | 60,00                     | 30,00        | 167,00        | 0,90        | 0,02        | 0,02        | 1,70        | 0,00         |
| 472         | 130          | Картофельное пюре         | 2,70         | 4,42        | 22,70        | 127,00                         | 36,40                     | 27,70        | 78,00         | 1,04        | 0,00        | 0,13        | 1,30        | 21,70        |
| 627         | 200          | Чай с сахаром             | 0,20         | 0,10        | 15,00        | 61,00                          | 14,00                     | 6,00         | 8,00          | 0,90        | 0,00        | 0,00        | 0,40        | 0,00         |
|             | 20           | Хлеб ржаной               | 1,40         | 0,60        | 9,20         | 43,00                          | 6,00                      | 9,20         | 49,00         | 0,90        | 0,00        | 0,06        | 0,48        | 0,00         |
|             |              |                           |              |             |              |                                |                           |              |               |             |             |             |             |              |
|             |              | <b>Итого</b>              | <b>14,00</b> | <b>9,22</b> | <b>66,70</b> | <b>446,00</b>                  | <b>144,40</b>             | <b>96,90</b> | <b>462,00</b> | <b>4,54</b> | <b>0,02</b> | <b>0,29</b> | <b>4,78</b> | <b>28,30</b> |

День - четверг

Неделя - первая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюд                   | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) |              |               |             | Витамины    |             |             |             |
|-------------|--------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|             |              |                                     |              |              |              |                                | Ca                        | Mg           | P             | Fe          | A           | B1          | PP          | C           |
| 110         | 200          | Борщ из свежей капусты с картофелем | 2            | 2,2          | 10,6         | 68                             | 46                        | 24           | 160           | 1           | 0           | 0,04        | 0,5         | 8,6         |
| 449 к.р.    | 20/100<br>60 | Плов или котлета домашнему          | 8,00         | 6,50         | 7,40         | 129,00                         | 11,30                     | 14,00        | 68,00         | 0,80        | 0,00        | 0,05        | 1,73        | 0,00        |
| 273         | 130          | Макароны отварные                   | 4,50         | 4,30         | 26,90        | 166,00                         | 12,10                     | 7,80         | 29,50         | 0,80        | 0,00        | 0,05        | 0,43        | 0,00        |
| 627         | 200          | Чай с сахаром                       | 0,20         | 0,10         | 16,00        | 61,00                          | 14,00                     | 6,00         | 8,00          | 0,90        | 0,00        | 0,00        | 0,40        | 0,00        |
|             | 20           | Хлеб ржаной                         | 1,40         | 0,60         | 9,20         | 43,00                          | 6,00                      | 9,20         | 49,00         | 0,90        | 0,00        | 0,06        | 0,48        | 0,00        |
|             |              |                                     |              |              |              |                                |                           |              |               |             |             |             |             |             |
|             |              | <b>Итого</b>                        | <b>16,10</b> | <b>13,70</b> | <b>70,10</b> | <b>467,00</b>                  | <b>89,40</b>              | <b>61,00</b> | <b>314,50</b> | <b>4,40</b> | <b>0,00</b> | <b>0,20</b> | <b>3,54</b> | <b>8,60</b> |

День- пятница

Неделя - первая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюд           | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) |              |               |             | Витамины    |             |             |              |
|-------------|--------------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|             |              |                             |              |              |              |                                | Ca                        | Mg           | P             | Fe          | A           | B1          | PP          | C            |
| 138         | 200          | Суп картофельный с бобовыми | 4,6          | 2,5          | 15,4         | 104                            | 50                        | 34           | 212           | 1,4         | 0           | 0,12        | 0,9         | 5            |
| 416         | 60           | Биточек мясной              | 8,50         | 6,80         | 7,80         | 116,00                         | 12,00                     | 15,00        | 77,00         | 0,93        | 0,02        | 0,11        | 2,03        | 0,00         |
| 472         | 130          | Картофельное пюре           | 2,70         | 4,42         | 22,70        | 127,00                         | 36,40                     | 27,70        | 78,00         | 1,04        | 0,00        | 0,13        | 1,30        | 21,70        |
| 627         | 200          | Чай с сахаром               | 0,20         | 0,10         | 16,00        | 61,00                          | 14,00                     | 6,00         | 8,00          | 0,90        | 0,00        | 0,00        | 0,40        | 0,00         |
|             | 20           | Хлеб ржаной                 | 1,40         | 0,60         | 9,20         | 43,00                          | 6,00                      | 9,20         | 49,00         | 0,90        | 0,00        | 0,06        | 0,48        | 0,00         |
|             |              |                             |              |              |              |                                |                           |              |               |             |             |             |             |              |
|             |              |                             |              |              |              |                                |                           |              |               |             |             |             |             |              |
|             |              |                             |              |              |              |                                |                           |              |               |             |             |             |             |              |
|             |              | <b>Итого</b>                | <b>17,40</b> | <b>14,42</b> | <b>71,10</b> | <b>451,00</b>                  | <b>118,40</b>             | <b>91,90</b> | <b>424,00</b> | <b>5,17</b> | <b>0,02</b> | <b>0,42</b> | <b>5,11</b> | <b>26,70</b> |

День- суббота

Неделя - первая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюд           | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) |              |               |             | Витамины    |             |             |              |
|-------------|--------------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|             |              |                             |              |              |              |                                | Ca                        | Mg           | P             | Fe          | A           | B1          | PP          | C            |
| 228         | 200          | Суп картофельный с клецками | 3,4          | 3,8          | 18,2         | 122                            | 40                        | 30           | 209           | 1,2         | 0           | 0,1         | 1,1         | 12           |
| к.р.        | 60           | Котлета по-домашнему        | 8,00         | 6,50         | 7,40         | 129,00                         | 11,30                     | 14,00        | 68,00         | 0,80        | 0,00        | 0,05        | 1,73        | 0,00         |
| 465         | 130          | Рис отварной                | 3,20         | 5,03         | 30,00        | 180,00                         | 6,50                      | 19,10        | 51,10         | 0,52        | 0,00        | 0,03        | 0,60        | 0,00         |
| 627         | 200          | Чай с сахаром               | 0,20         | 0,10         | 15,00        | 61,00                          | 14,00                     | 6,00         | 8,00          | 0,90        | 0,00        | 0,00        | 0,40        | 0,00         |
|             | 20           | Хлеб ржаной                 | 1,40         | 0,60         | 9,20         | 43,00                          | 6,00                      | 9,20         | 49,00         | 0,90        | 0,00        | 0,06        | 0,48        | 0,00         |
|             |              | <b>Итого</b>                | <b>16,20</b> | <b>16,03</b> | <b>79,80</b> | <b>535,00</b>                  | <b>77,80</b>              | <b>78,30</b> | <b>385,10</b> | <b>4,32</b> | <b>0,00</b> | <b>0,24</b> | <b>4,31</b> | <b>12,00</b> |

День - понедельник

Неделя- вторая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюд  | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) |              |               |             | Витамины    |             |             |             |
|-------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|             |              |                    |              |              |              |                                | Ca                        | Mg           | P             | Fe          | A           | B1          | PP          | C           |
| 151         | 200          | Суп лапша домашняя | 3,6          | 3,1          | 19,2         | 123                            | 38                        | 15           | 224           | 4,4         | 0           | 0,51        | 0,5         | 0,6         |
| к.р.        | 60           | Палочки куриные    | 9,20         | 4,10         | 8,50         | 87,00                          | 13,20                     | 8,00         | 29,00         | 3,00        | 0,02        | 0,03        | 1,30        | 0,06        |
| 465         | 130          | Рис отварной       | 3,20         | 5,03         | 30,00        | 180,00                         | 6,50                      | 19,10        | 51,10         | 0,52        | 0,00        | 0,03        | 0,60        | 0,00        |
| 627         | 200          | Чай с сахаром      | 0,20         | 0,10         | 15,00        | 61,00                          | 14,00                     | 6,00         | 8,00          | 0,90        | 0,00        | 0,00        | 0,40        | 0,00        |
|             | 20           | Хлеб ржаной        | 1,30         | 0,24         | 9,20         | 43,00                          | 6,00                      | 9,20         | 24,50         | 0,45        | 0,00        | 0,03        | 0,24        | 0,00        |
|             |              | <b>Итого</b>       | <b>17,50</b> | <b>12,57</b> | <b>81,90</b> | <b>494,00</b>                  | <b>77,70</b>              | <b>57,30</b> | <b>336,60</b> | <b>9,27</b> | <b>0,02</b> | <b>0,60</b> | <b>3,04</b> | <b>0,66</b> |

День - вторник

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюд                   | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) |              |               |             | Витамины    |             |             |             |
|-------------|--------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|             |              |                                     |              |              |              |                                | Ca                        | Mg           | P             | Fe          | A           | B1          | PP          | C           |
| 110         | 200          | Борщ из свежей капусты с картофелем | 2            | 2,2          | 10,6         | 68                             | 46                        | 24           | 160           | 1           | 0           | 0,04        | 0,5         | 8,6         |
| 394 к.р.    | 20/100       | Жаркое по-домашнему или зразы       | 8,4          | 10           | 8            | 134                            | 7,2                       | 8,4          | 65,4          | 0,4         | 0,02        | 0,02        | 1,2         | 0,06        |
| 255         | 130          | Макароны отварные                   | 5,30         | 5,00         | 31,00        | 192,00                         | 14,00                     | 9,00         | 34,00         | 0,90        | 0,00        | 0,06        | 0,50        | 0,00        |
| 627         | 200          | Чай с сахаром                       | 0,20         | 0,10         | 15,00        | 61,00                          | 14,00                     | 6,00         | 8,00          | 0,90        | 0,00        | 0,00        | 0,40        | 0,00        |
|             | 20           | Хлеб ржаной                         | 1,40         | 0,20         | 9,20         | 43,00                          | 7,00                      | 11,00        | 25,00         | 0,50        | 0,00        | 0,05        | 0,20        | 0,00        |
|             |              | <b>Итого</b>                        | <b>17,30</b> | <b>17,50</b> | <b>73,80</b> | <b>498,00</b>                  | <b>88,20</b>              | <b>58,40</b> | <b>292,40</b> | <b>3,70</b> | <b>0,02</b> | <b>0,17</b> | <b>2,80</b> | <b>8,66</b> |

День - среда

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюд                        | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) |              |               |             | Витамины    |             |             |             |
|-------------|--------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|             |              |  |              |              |              |                                | Ca                        | Mg           | P             | Fe          | A           | B1          | PP          | C           |
| 138         | 200          | Суп картофельный с фасолью или чечевицей | 4,6          | 2,5          | 15,4         | 104                            | 50                        | 34           | 212           | 1,4         | 0           | 0,12        | 0,9         | 5           |
| 294         | 60           | Котлета из филе цыплят или               | 11           | 10           | 6,2          | 146                            | 18,8                      | 1,1          | 89            | 0,9         | 0,03        | 0,03        | 2,4         | 0,8         |
| 422         | 40/40        | тефтели                                  |              |              |              |                                |                           |              |               |             |             |             |             |             |
| 465         | 130          | Рис отварной                             | 3,20         | 5,03         | 30,00        | 180,00                         | 6,50                      | 19,10        | 51,10         | 0,52        | 0,00        | 0,03        | 0,60        | 0,00        |
| 627         | 200          | Чай с сахаром                            | 0,30         | 0,10         | 15,20        | 61,00                          | 17,00                     | 7,00         | 10,00         | 0,90        | 0,00        | 0,00        | 0,09        | 2,50        |
|             | 20           | Хлеб ржаной                              | 1,40         | 0,24         | 9,20         | 43,00                          | 6,00                      | 9,20         | 49,00         | 0,90        | 0,00        | 0,06        | 0,48        | 0,00        |
|             |              | <b>Итого</b>                             | <b>20,50</b> | <b>17,87</b> | <b>76,00</b> | <b>534,00</b>                  | <b>98,30</b>              | <b>70,40</b> | <b>411,10</b> | <b>4,62</b> | <b>0,03</b> | <b>0,24</b> | <b>4,47</b> | <b>8,30</b> |

День - четверг

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюд                 | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) |              |               |             | Витамины    |             |             |              |
|-------------|--------------|-----------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|             |              |                                   |             |             |              |                                | Ca                        | Mg           | P             | Fe          | A           | B1          | PP          | C            |
| 128         | 200          | Щи из свежей капусты с картофелем | 1,8         | 2,2         | 7,2          | 54                             | 46                        | 22           | 154           | 0,6         | 0           | 0,04        | 0,72        | 17,4         |
| к.р.        | 100/2        | Пельмени отварные с маслом        | 5,50        | 7,00        | 9,20         | 121,00                         | 8,00                      | 8,50         | 5,20          | 0,80        | 0,01        | 0,01        | 0,06        | 0,16         |
| 627         | 200          | Чай с сахаром                     | 0,20        | 0,10        | 15,00        | 61,00                          | 12,00                     | 2,00         | 6,00          | 0,20        | 0,00        | 0,00        | 0,02        | 1,80         |
|             | 20           | Хлеб ржаной                       | 1,40        | 0,24        | 9,20         | 43,00                          | 6,00                      | 9,20         | 49,00         | 0,90        | 0,00        | 0,06        | 0,48        | 0,00         |
|             |              |                                   |             |             |              |                                |                           |              |               |             |             |             |             |              |
|             |              |                                   |             |             |              |                                |                           |              |               |             |             |             |             |              |
|             |              | <b>Итого</b>                      | <b>8,90</b> | <b>9,54</b> | <b>40,60</b> | <b>279,00</b>                  | <b>72,00</b>              | <b>41,70</b> | <b>214,20</b> | <b>1,90</b> | <b>0,01</b> | <b>0,11</b> | <b>1,28</b> | <b>19,36</b> |

День - пятница

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюд        | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) |              |               |             | Витамины    |             |             |             |
|-------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|             |              |                          |              |              |              |                                | Ca                        | Mg           | P             | Fe          | A           | B1          | PP          | C           |
| 129         | 200          | Рассольник ленинградский | 2            | 2            | 13,4         | 82                             | 30                        | 26           | 168           | 0,8         | 0           | 0,08        | 0,9         | 6           |
| 294         | 60           | Котлета из филе цыплят   | 11,00        | 10,00        | 6,20         | 146,00                         | 18,80                     | 1,10         | 89,00         | 0,90        | 0,03        | 0,03        | 2,40        | 0,80        |
| 273         | 130          | Макароны отварные        | 4,60         | 4,30         | 26,90        | 166,00                         | 12,10                     | 7,80         | 29,50         | 0,80        | 0,00        | 0,05        | 0,43        | 0,00        |
| 627         | 200          | Чай с сахаром            | 0,20         | 0,10         | 15,00        | 61,00                          | 12,00                     | 2,00         | 6,00          | 0,20        | 0,00        | 0,00        | 0,02        | 1,80        |
|             | 20           | Хлеб ржаной              | 1,40         | 0,24         | 9,20         | 43,00                          | 6,00                      | 9,20         | 49,00         | 0,90        | 0,00        | 0,06        | 0,48        | 0,00        |
|             |              | <b>Итого</b>             | <b>19,20</b> | <b>16,64</b> | <b>70,70</b> | <b>498,00</b>                  | <b>78,90</b>              | <b>46,10</b> | <b>341,50</b> | <b>3,60</b> | <b>0,03</b> | <b>0,22</b> | <b>4,23</b> | <b>8,60</b> |

День - суббота

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюд           | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) |              |               |             | Витамины    |             |             |             |
|-------------|--------------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|             |              |                             |              |              |              |                                | Ca                        | Mg           | P             | Fe          | A           | B1          | PP          | C           |
| 138         | 200          | Суп картофельный с бобовыми | 4,6          | 2,5          | 15,4         | 104                            | 50                        | 34           | 212           | 1,4         | 0           | 0,12        | 0,9         | 5           |
| к.р.        | 60           | Котлета по-домашнему        | 8,00         | 6,50         | 7,40         | 129,00                         | 11,30                     | 14,00        | 68,00         | 0,80        | 0,00        | 0,05        | 1,73        | 0,00        |
| 465         | 130          | Рис отварной                | 3,20         | 5,03         | 30,00        | 180,00                         | 6,50                      | 19,10        | 51,10         | 0,52        | 0,00        | 0,03        | 0,60        | 0,00        |
| 627         | 200          | Чай с сахаром               | 0,20         | 0,10         | 15,00        | 61,00                          | 12,00                     | 2,00         | 6,00          | 0,20        | 0,00        | 0,00        | 0,02        | 1,80        |
|             | 20           | Хлеб ржаной                 | 1,40         | 0,24         | 9,20         | 43,00                          | 6,00                      | 9,20         | 49,00         | 0,90        | 0,00        | 0,06        | 0,48        | 0,00        |
|             |              | <b>Итого</b>                | <b>17,40</b> | <b>14,37</b> | <b>77,00</b> | <b>517,00</b>                  | <b>85,80</b>              | <b>78,30</b> | <b>386,10</b> | <b>3,82</b> | <b>0,00</b> | <b>0,26</b> | <b>3,73</b> | <b>6,80</b> |