

СОГЛАСНО



ДИРЕКТОР

М. Р. Газиева
имени М. Ф. Ботуславецкого
М. Р. Газиева



ТВЕРЖДАЮ

И. И. М. КОВА Н. В.

**ОСНОВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Красногвардейского района

(возрастная категория 12 лет и старше)

**СОГЛАСНО: СанПиН 2.3/2.423590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
Постановление от 27 октября 2020 г. № 32 пп. 8.1.2 и 8.1.7 и Приложения №8**

Наименование сборников рецептов:

**Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях**

(М.Г. Могильный., В.А.Тутельян.- М.: Дели плюс. 2015.-544с.)

Сборник

**рецептур блюд и кулинарных изделий
для обучающихся образовательных организаций**

Сборник технических нормативов

Издание 2-е, исправленное и дополненное

(Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян.-Москва. 2022.-698с.)

2025 г

День: понедельник

Неделя: первая

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с м-сл	210	6	9,8	31,8	239,8
СРБ	Печенье	20	1,5	2	15	83,4
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	626	14,00	13,00	102,70	589,10
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	105,8
600	Чахохбили из птицы	100	7,2	9,4	3,8	127,6
199	Пюре из бобовых	187	16,2	8,1	41,6	302,8
342	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	Итого за обед:	912	33,40	23,50	111,50	792,90
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1538	47,40	36,50	214,20	1382,00

День: вторник

Неделя: первая

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
260	Гуляш из говядины	100	14,6	16,8	2,9	221
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек"	180	4,7	8,3	28,2	205,8
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,3	0,5	13,9	70,4
	Итого за завтрак:	551	25,60	25,90	76,30	641,70
ОБЕД						
СРБ	Икра овощная	100	2	9	7,8	119
283	Суп-лапша домашняя с курицей	250	2,6	5,5	11,6	117
229	Рыба ,тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
312	Пюре картофельное с м-сл	180	3,9	9,1	25,1	197
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
338	Плоды свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за обед:	1035	26,70	30,30	132,80	925,60
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1586	52,30	56,20	209,10	1567,30

День: среда

Неделя: первая

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
177	Каша рисовая с изюмом с м-сл	210	5,9	10	46,3	298,9
376	Чай черный байховый с сахаром	180	0,1	0	12,4	49,8
СРБ	Вафли витаминизированные	20	1,5	2	15	83,4
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
338	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	620	13,80	13,20	123,40	671,90
ОБЕД						
134	Салат из овощей с яйцом "Мозаика"	100	6	9,2	10,3	142,7
102	Суп картофельный гороховый (или фасолевый)	250	5,8	5,4	19	147,3
580	Гуляш из птицы	100	5,3	7,6	2,2	117,5
302	Каша рассыпчатая перловая с м-сл	180	5,8	8,8	37	248,3
376	Чай черный байховый с сахаром	180	0,1	0	12,4	49,8
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	Итого за обед:	905	30,10	31,80	122,80	908,60
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1525	43,90	45,00	246,20	1580,50

День: четверг

Неделя: первая

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
СРБ	Икра овощная	100	2	9	7,8	119
210	Омлет натуральный с м-сл	116	10,9	19,6	2,2	227,2
379	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
338	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	606	22,20	32,00	83,70	713,90
ОБЕД						
67	Винегрет овощной	100	1,3	10	7,2	125,2
96	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4
278-673	Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	110	8,7	11,6	11,4	189,9
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	180	6,7	9,5	42	276,9
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	Итого за обед:	921	26,30	37,20	125,10	943,50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1527	48,50	69,20	208,80	1657,40

День: пятница

Неделя: первая

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
45-47	Салат со свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	100	1,5	5,1	9,3	89,9
229	Рыба ,тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,7	10,6	46,8	300,1
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	Итого за завтрак:	640	22,30	21,80	117,70	766,20
ОБЕД						
СРБ	Икра овощная	100	2	9	7,8	119
93	Щи по-Уральски со сметаной	250	1,8	4,9	10,9	103,8
262	Сердце в соусе	100	13,3	9,2	8,9	177,8
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10	10,4	44,8	311,7
342	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	Итого за обед:	905	34,30	34,40	123,80	956,00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1545	56,60	56,20	241,50	1722,20

День: понедельник

Неделя: вторая

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
177	Каша пшённая с изюмом с м-сл	210	5,9	10	46,3	298,9
379	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9
15	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,6
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	615	18,70	17,80	120,00	721,20
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,8	20,2	117,7
291	Плов из птицы	200	16,6	21,3	40,8	422,1
376	Чай черный байховый с сахаром	180	0,1	0	12,4	49,8
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
338	Фрукты свежие (апельсин или банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого за обед:	975	28,00	25,60	131,70	876,10
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1590	46,70	43,40	251,70	1597,30

День: вторник

Неделя: вторая

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
СРБ	Икра овощная	100	2	9	7,8	119
204	Макароны отварные с сыром	200	10,7	10	42,4	300,2
2	Бутерброд с джемом	55	2,4	3,9	27,8	156
389	Соки фруктовые, овощные	180	0,9	0,2	18,2	82,8
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
338	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	695	18,50	24,00	120,80	779,40
ОБЕД						
157	Салат из вощей "Степной"	100	1,3	15,2	7,4	172,6
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	105,8
261	Печень, тушенная в соусе	100	13,4	9,1	3,3	166
302	Каша рассыпчатая ячневая с м/сл	180	5,8	8,8	37	248,3
342	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	Итого за обед:	905	29,70	39,00	112,10	936,40
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1600	48,20	63,00	232,90	1715,80

День: среда

Неделя: вторая

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
223	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	180	26,9	24,5	28,7	441,5
382	Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
338	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	570	36,60	28,40	100,50	808,10
ОБЕД						
46-47	Салат из свежей капусты с яблоком (или квашеной капусты с луком)	100	1,7	5	8,5	85,7
96	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4
495	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,2	17,4	2,6	225
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	180	6,7	9,5	42	276,9
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	Итого за обед:	905	33,40	38,00	139,20	1026,70
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1475	70,00	66,40	239,70	1834,80

День: четверг
Неделя: вторая

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
278-673	Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	110	8,7	11,6	11,4	189,9
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10	10,4	44,8	311,7
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	Итого за завтрак:	650	25,40	22,80	113,60	776,00
ОБЕД						
142	Салат из овощей "Осенний"	100	1,7	5,3	12,4	104,9
108	Суп картофельный с клецками	250	3,5	4,6	18	144,3
290-673	Птица, тушенная в томатном соусе	100	15,9	12,5	4	220,1
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек"	180	4,7	8,3	28,2	205,8
378	Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3	14,3	72,9
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	Итого за обед:	905	34,3	32,8	118,8	951
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1555	59,70	55,60	232,40	1727,00

День: пятница
Неделя: вторая

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,9	6	18,1	134
406	Паста сливочная с курицей	250	18,9	22,2	34,1	412,1
389	Соки фруктовые, овощные	180	0,9	0,2	18,2	82,8
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	Итого за завтрак:	610	27,50	29,10	107,40	807,60
ОБЕД						
СРБ	Икра овощная	100	2	9	7,8	119
102	Суп картофельный гороховый (или фасолевым)	250	5,8	5,4	19	147,3
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
304	Рис отварной с м-сл	180	4,7	10,6	46,8	300,1
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за обед:	1041	30,50	31,70	140,30	971,40
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1651	58,00	60,80	247,70	1779,00

Распределение пищевых веществ и калорийности(за 10 дней)

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
ЗАВТРАК				
Нормативное значение	18	18,4	76,6	544
Фактическое содержание	22,5	22,8	106,6	727,5
ОБЕД				
Нормативное значение	27	27,6	114,9	816
Фактическое содержание	34,6	33,7	122,9	937,8

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

	Возраст детей 12 и старше лет		
	Завтрак	Обед	
Нормативное значение	не менее 550	не менее 800	
Фактическое содержание	618	951	

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

ИП Шамакова Н.В.



МБОУ
М.П. Гагметов

Меню на 2025 г.* День 1 (понедельник)

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша жидкая молочная из манной крупы с м-сл	210	6	9,8	31,8	239,8	181
Печенье	20	1,5	2	15	83,4	СРБ
Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1	377
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8	СРБ
Фрукты свежие (апельсин или банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого за прием пищи	616	12	12,8	89,5	525,6	
Цена 78 рублей 05 копеек						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные (соленые или квашенные) по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8	70/71
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	10,4	84,5	82
Чахохбили из птицы	90	6,5	8,5	3,4	114,8	600
Пюре из бобовых	155	13,4	6,7	34,5	251	199
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342
Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
Итого за прием пищи	755	27,3	20	89,9	648,8	
Цена 107 рублей						

Возрастная категория 12 лет и старше

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша жидкая молочная из манной крупы с м-сл	210	6	9,8	31,8	239,8	181
Печенье	20	1,5	2	15	83,4	СРБ
Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1	377
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3	СРБ
Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
Итого за прием пищи	626	14	13	102,7	589,1	
Цена 77 рублей						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13	70/71
Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	105,8	82
Чахохбили из птицы	100	7,2	9,4	3,8	127,6	600
Пюре из бобовых	187	16,2	8,1	41,6	302,8	199
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9	СРБ
Итого за прием пищи	912	33,4	23,5	111,5	792,9	
Цена 107 рублей						



СОГЛАСОВАНО

11504

И.П. Газиев

Меню на « »

2024 г. День 2 (вторник)

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Гуляш из говядины	100	14,6	16,8	2,9	221	260
Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек"	150	4,1	7,6	24,4	181,9	303
Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3	14,3	72,9	378
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,2	94,7	СРБ
Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	10,1	52,2	СРБ
Итого за прием пищи	500	25,3	26,3	71,9	622,7	
Цена 78 рублей 05 копеек						

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра овощная	60	1,2	5,4	4,7	71,4	СРБ
Суп-лапша домашняя с курицей	220	2,1	4,4	9,3	93,6	283
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8	229
Пюре картофельное с м-сл	150	3,4	8,3	21,6	174	312
Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7	349
Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
Плоды свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
Итого за прием пищи	910	23	24,6	113,1	778,6	
Цена 107 рублей						

Возрастная категория 12 лет и старше

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Гуляш из говядины	100	14,6	16,8	2,9	221	260
Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек"	180	4,7	8,3	28,2	205,8	303
Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1	377
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
Хлеб ржаной	35	2,3	0,5	13,9	70,4	СРБ
Итого за прием пищи	551	25,6	25,9	76,3	641,7	
Цена 77 рублей						

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра овощная	100	2	9	7,8	119	СРБ
Суп-лапша домашняя с курицей	280	2,6	5,5	11,6	117	283
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8	229
Пюре картофельное с м-сл	180	3,9	9,1	25,1	197	312
Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7	349
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9	СРБ
Плоды свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
Итого за прием пищи	1065	26,7	30,3	132,8	925,6	
Цена 107 рублей						



Меню на « »

2025 г. День: среда

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша рисовая с изюмом с м-сл	210	5,9	10	46,3	298,9	177
Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386
Вафли витаминизированные	20	1,5	2	15	83,4	СРБ
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8	СРБ
Фрукты свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
Итого за прием пищи	590	16,8	17,4	103	644,6	
Цена 78 рублей 05 копеек						

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из овощей с яйцом "Мозаика"	60	3,6	5,5	6,2	85,6	134
Суп картофельный гороховый (или фасольный)	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102
Гуляш из птицы	100	5,3	7,6	2,2	117,5	580
Каша рассыпчатая перловая с м-сл	150	5,1	7,9	31,8	218,2	302
Чай черный байховый с сахаром	180	0,1	0	12,4	49,8	376
Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
Итого за прием пищи	760	23,9	26	98,9	738,9	
Цена 107 рублей						

Возрастная категория 12 лет и старше

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша рисовая с изюмом с м-сл	210	5,9	10	46,3	298,9	177
Чай черный байховый с сахаром	180	0,1	0	12,4	49,8	376
Вафли витаминизированные	20	1,5	2	15	83,4	СРБ
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3	СРБ
Фрукты свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
Итого за прием пищи	620	13,8	13,2	123,4	671,9	
Цена 77 рублей						

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из овощей с яйцом "Мозаика"	100	6	9,2	10,3	142,7	134
Суп картофельный гороховый (или фасольный)	250	5,8	5,4	19	147,3	102
Гуляш из птицы	100	5,3	7,6	2,2	117,5	580
Каша рассыпчатая перловая с м-сл	180	5,8	8,8	37	248,3	302
Чай черный байховый с сахаром	180	0,1	0	12,4	49,8	376
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9	СРБ
Итого за прием пищи	905	30,1	31,8	122,8	908,6	
Цена 107 рублей						



СОГЛАСОВАНО

Меню на « »

2025 г. День: 4 (Пятница)

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра овощная	60	1,2	5,4	4,7	71,4	СРБ
Омлет натуральный с м-сл	116	10,9	19,6	2,2	227,2	210
Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9	379
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8	СРБ
Фрукты свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
Итого за прием пищи	536	19,3	28,1	65,4	593,4	
Цена 78 рублей 05 копеек						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Винегрет овощной	60	0,8	6	4,3	75	67
Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96
Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	110	8,7	11,6	11,4	189,9	278-673
Макаронные изделия отварные с м-сл	150	5,6	7,9	35	230,8	309
Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1	377
Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
Итого за прием пищи	776	22,4	30,2	101,2	769,6	
Цена 107 рублей						

Возрастная категория 12 лет и старше

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра овощная	100	2	9	7,8	119	СРБ
Омлет натуральный с м-сл	116	10,9	19,6	2,2	227,2	210
Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9	379
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3	СРБ
Фрукты свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
Итого за прием пищи	606	22,2	32	83,7	713,9	
Цена 77 рублей						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Винегрет овощной	100	1,3	10	7,2	125,2	67
Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4	96
Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	110	8,7	11,6	11,4	189,9	278-673
Макаронные изделия отварные с м-сл	180	6,7	9,5	42	276,9	309
Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1	377
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9	СРБ
Итого за прием пищи	921	26,3	37,2	125,1	943,5	
Цена 107 рублей						

ИП Шмакова И.В.



Директор



2025 г. День 5 (пятница)

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из свежей капусты с морковью квашеной капусты с луком) (или	60	1	3	5,5	54	45-47
Рыба ,тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8	229
Рис отварной с м-сл	150	3,9	8,8	39	250,1	304
Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7	388
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8	СРБ
Итого за прием пищи	540	18,9	17,6	90,9	607,4	
Цена 78 рублей 05 копеек						

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра овощная	60	1,2	5,4	4,7	71,4	СРБ
Щи По-уральски со сметаной	200	1,4	3,9	8,7	83	93
Сердце в соусе	100	13,3	9,2	8,9	177,8	262
Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8,6	9,4	38,6	272,8	302
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342
Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
Итого за прием пищи	760	29,8	28,6	101,5	795,7	
Цена 107 рублей						

Возрастная категория 12 лет и старше

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат со свежей капусты с морковью квашеной капусты с луком) (или	100	1,5	5,1	9,3	89,9	45-47
Рыба ,тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8	229
Рис отварной с маслом сливочным	180	4,7	10,6	46,8	300,1	304
Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7	388
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3	СРБ
Итого за прием пищи	640	22,3	21,8	117,7	766,2	
Цена 77 рублей						

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра овощная	100	2	9	7,8	119	СРБ
Щи по-Уральски со сметаной	250	1,8	4,9	10,9	103,8	93
Сердце в соусе	100	13,3	9,2	8,9	177,8	262
Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10	10,4	44,8	311,7	302
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9	СРБ
Итого за прием пищи	905	34,3	34,4	123,8	956	
Цена 107 рублей						



Меню на « » 2025 г. День 6 (понедельник)

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша пшеничная с изюмом с м-сл	210	5,9	10	46,3	298,9	177
Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9	379
Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,6	15
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8	СРБ
Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
Итого за прием пищи	585	16,6	17,5	104,8	648,3	
Цена 78 рублей 05 копеек						

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные (соленые или квашенные) по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8	70/71
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,2	94,1	103
Плов из птицы	200	16,6	21,3	40,8	422,1	291
Чай черный байховый с сахаром	180	0,1	0	12,4	49,8	376
Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
Фрукты свежие (апельсин или банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого за прием пищи	860	25,3	24,8	116,2	794,3	
Цена 107 рублей						

Возрастная категория 12 лет и старше

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша пшеничная с изюмом с м-сл	210	5,9	10	46,3	298,9	177
Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9	379
Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,6	15
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3	СРБ
Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
Итого за прием пищи	615	18,7	17,8	120	721,2	
Цена 77 рублей						

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13	70/71
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,8	20,2	117,7	103
Плов из птицы	200	16,6	21,3	40,8	422,1	291
Чай черный байховый с сахаром	180	0,1	0	12,4	49,8	376
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9	СРБ
Фрукты свежие (апельсин или банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого за прием пищи	975	28	25,6	131,7	876,1	
Цена 107 рублей						

УТВЕРЖДАЮ
ИП Шмакова Н.В.



Согласовано
Директор



Меню на 8

2025 г. День 7 (вторник)

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра овощная	60	1,2	5,4	4,7	71,4	СРБ
Макароны отварные с сыром	170	9,1	8,5	36	255,2	204
Бутерброд с джемом	55	2,4	3,9	27,8	156	2
Соки фруктовые, овощные	180	0,9	0,2	18,2	82,8	389
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8	СРБ
Фрукты свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
Итого за прием пищи	615	15,5	18,7	106,1	661,3	
Цена 78 рублей 05 копеек						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из вошей "Степной"	60	0,8	9,1	4,4	103,6	157
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	10,4	84,5	82
Печень, тушенная в соусе	100	13,4	9,1	3,3	166	261
Каша рассыпчатая ячневая с м/сл	150	5,1	7,9	31,8	218,2	302
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342
Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
Итого за прием пищи	760	26,2	30,8	90,5	763	
Цена 107 рублей						

Возрастная категория 12 лет и старше

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра овощная	100	2	9	7,8	119	СРБ
Макароны отварные с сыром	200	10,7	10	42,4	300,2	204
Бутерброд с джемом	55	2,4	3,9	27,8	156	2
Соки фруктовые, овощные	180	0,9	0,2	18,2	82,8	389
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3	СРБ
Фрукты свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
Итого за прием пищи	695	18,5	24	120,8	779,4	
Цена 77 рублей						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из вошей "Степной"	100	1,3	15,2	7,4	172,6	157
Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	105,8	82
Печень, тушенная в соусе	100	13,4	9,1	3,3	166	261
Каша рассыпчатая ячневая с м/сл	180	5,8	8,8	37	248,3	302
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9	СРБ
Итого за прием пищи	905	29,7	39	112,1	936,4	
Цена 107 рублей						



Меню на « » 2025 г. День 8 (среда)

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Запеканка из творога с соусом молочным сладким	150	21,6	19,9	23,7	359,3	223
Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8	382
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8	СРБ
Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
Итого за прием пищи	510	29,2	23,5	80,3	653	
Цена 78 рублей 05 копеек						

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из свежей капусты с яблоком квашеной капусты с луком) (или	60	1	3	5,1	51,4	46-47
Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96
Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,2	17,4	2,6	225	495
Макаронные изделия отварные с м-сл	150	5,6	7,9	35	230,8	309
Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7	349
Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
Итого за прием пищи	760	29,3	33	114,8	868,7	
Цена 107 рублей						

Возрастная категория 12 лет и старше

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Запеканка из творога с соусом молочным сладким	180	26,9	24,5	28,7	441,5	223
Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8	382
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3	СРБ
Фрукты свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
Итого за прием пищи	570	36,6	28,4	100,5	808,1	
Цена 77 рублей						

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из свежей капусты с яблоком квашеной капусты с луком) (или	100	1,7	5	8,5	85,7	46-47
Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4	96
Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,2	17,4	2,6	225	495
Макаронные изделия отварные с м-сл	180	6,7	9,5	42	276,9	309
Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7	349
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9	СРБ
Итого за прием пищи	905	33,4	38	139,2	1026,7	
Цена 107 рублей						

УТВЕРЖДАЮ

ИП Шамова Н.В.



2025 г. День 9 (четверг)

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8	70/71
Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	110	8,7	11,6	11,4	189,9	278-673
Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8,6	9,4	38,6	272,8	302
Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7	388
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8	СРБ
Итого за прием пищи	550	21,6	21,5	91,5	659	
Цена 78 рублей 05 копеек						

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из овощей "Осенний"	60	1	3,2	7,4	62,9	142
Суп картофельный с клецками	200	2,8	3,7	15	115,4	108
Птица, тушенная в томатном соусе	100	15,9	12,5	4	220,1	290-673
Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек"	150	4,1	7,6	24,4	181,9	303
Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3	14,3	72,9	378
Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
Итого за прием пищи	760	30,4	28,9	96,2	803,2	
Цена 107 рублей						

Возрастная категория 12 лет и старше

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13	70/71
Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	110	8,7	11,6	11,4	189,9	278-673
Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10	10,4	44,8	311,7	302
Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7	388
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3	СРБ
Итого за прием пищи	650	25,4	22,8	113,6	776	
Цена 77 рублей						

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из овощей "Осенний"	100	1,7	5,3	12,4	104,9	142
Суп картофельный с клецками	250	3,5	4,6	18	144,3	108
Птица, тушенная в томатном соусе	100	15,9	12,5	4	220,1	290-673
Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек"	180	4,7	8,3	28,2	205,8	303
Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3	14,3	72,9	378
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9	СРБ
Итого за прием пищи	905	34,3	32,8	118,8	951	
Цена 107 рублей						



Меню на « » 2025 г. День 10 (пятница)

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,6	10,9	80,4	51
Паста сливочная с курицей	230	17,4	20,4	31,4	379,1	406
Соки фруктовые,овощные	180	0,9	0,2	18,2	82,8	389
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8	СРБ

Итого за прием пищи	520	23,1	24,6	82,3	648,1	
Цена 78 рублей 05 копеек						

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра овощная	60	1,2	5,4	4,7	71,4	СРБ
Суп картофельный гороховый (или фасолевый)	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102
Рыба ,тушеная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8	229
Рис отварной с маслом сливочным	150	3,9	8,8	39	250,1	304
Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1	377
Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
Плоды свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
Итого за прием пищи	896	25,8	25,1	114,8	791,3	
Цена 107 рублей						

Возрастная категория 12 лет и старше

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,9	6	18,1	134	70/71
Паста сливочная с курицей	250	18,9	22,2	34,1	412,1	278-673
Соки фруктовые,овощные	180	0,9	0,2	18,2	82,8	302
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	388
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3	СРБ

Итого за прием пищи	610	27,5	29,1	107,4	807,6	
Цена 77 рублей						

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра овощная	100	2	9	7,8	119	СРБ
Суп картофельный гороховый (или фасолевый)	250	5,8	5,4	19	147,3	108
Рыба ,тушеная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8	290-673
Рис отварной с м-сл	180	4,7	10,6	46,8	300,1	303
Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1	378
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9	СРБ
Плоды свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
Итого за прием пищи	1041	30,5	31,7	140,3	971,4	
Цена 107 рублей						