СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ _____
_____ (Ф.И.О.)
_____
(подпись/расшифровка)
"___" _____ 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Комбинат общественного питания"
_____ Ушакова А.В.
сентябрь 2026 г.

Примерное 10-дневное меню комплексов для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет

№ рец	**1 день** **Понедельник**		Пищевые вещества			
	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1141,09	Печенье детское	40	2,70	4,00	19,00	148,00
883	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	260	9,3	10	46,5	315,4
686	Чай с лимоном	200	0,06	0	15,2	59,9
	Итого завтрак:		**12,06**	**14**	**80,7**	**523,3**
	Завтрак 2					
444,01	Плов со свининой с огурцом солёным	250/15	18,20	21,00	49,20	440,60
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
897	Хлеб пшеничный	20	2,10	1,00	10,70	56,80
976	Фрукт	110	0,40	0,00	10,70	80,70
	Итого завтрак:		**20,70**	**22,00**	**86,60**	**641,90**

			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1039	Суп с вермишелью	200	1,90	2,00	13,90	80,70
444,01	Плов со свининой с огурцом солёным	250/15	18,20	21,00	49,20	440,60
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	63,80
897, 1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:		**23,40**	**24,00**	**98,40**	**814,70**
№ рец	**2-разовое питание**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1141,09	Печенье детское	40	2,70	4,00	19,00	148,00
883	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	260	9,3	10	46,5	315,4
686	Чай с лимоном	200	0,06	0	15,2	59,9
	Итого завтрак:		**12,06**	**14**	**80,7**	**523,3**
	Обед					
1039	Суп с вермишелью	200	1,90	2,00	13,90	80,70
444,01	Плов со свининой с огурцом солёным	250/15	18,20	21,00	49,20	440,60
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	63,80
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:		**23,40**	**24,00**	**98,40**	**814,70**

№ рец	**2 день Вторник**		Пищевые вещества			
	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом	50	2,70	1,00	19,30	129,30
235,05	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	6,30	8,00	39,60	257,00
1188	Чай с сахаром	200	0	0	16	63,8
	Итого завтрак:		**9,00**	**9,00**	**74,90**	**450,10**
			Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1308,02	Биточек куриный в соусе томатном	120	13,30	18,00	2,30	168,50
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,30	4,00	37,80	218,50
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	24,30	101,70
897	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,00	16,00	85,20
	Итого завтрак:		**23,10**	**23,00**	**80,40**	**573,90**

			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1049	Суп-пюре из гороха	200	6,20	2,00	18,10	113,30
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,30	0,00	7,80	40,00
1308,02	Биточек куриный в соусе томатном	110	13,30	18,00	2,30	168,50
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,30	4,00	37,80	218,50
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	24,30	101,70
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	18,40	106,60
	Итого обед:		**31,20**	**26,00**	**108,70**	**748,60**

№ рец	**2-разовое питание**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом	50	2,70	1,00	19,30	129,30
235,05	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	6,30	8,00	39,60	257,00
1188	Чай с сахаром	200	0	0	16	63,8
	Итого завтрак:		**9,00**	**9,00**	**74,90**	**450,10**
	Обед					
1049	Суп-пюре из гороха	200	6,20	2,00	18,10	113,30
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,30	0,00	7,80	40,00
1308,02	Биточек куриный в соусе томатном	110	13,30	18,00	2,30	168,50
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,30	4,00	37,80	218,50
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	24,30	101,70
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	18,40	106,60
	Итого обед:		**31,20**	**26,00**	**108,70**	**748,60**

№ рец	3 день Среда		Пищевые вещества			
	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1140	Баранка	40	2,90	4,00	29,20	162,80
850	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	260	10,70	12,00	53,90	368,60
854	Чай с молоком	200	1,3	1	16	88,1
	Итого завтрак:		**14,90**	**17,00**	**99,10**	**619,50**

	Завтрак 2					
1046	Бутерброд с повидлом	50	2,70	1,00	19,30	129,30
1574	Пудинг творожный с яблоками	190	25,80	20,00	27,80	397,10
494	Соус сладкий из конфитюра	60	0,08	0,00	20,00	78,30
1899	Напиток каркадэ	200	0,50	0,00	3,60	15,00
	Итого завтрак:		**29,08**	**21,00**	**70,70**	**619,70**

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1030	Рассольник ленинградский	200	2,10	5,00	14,20	111,30
1027,13	Котлета деревенская	90	14,70	12,00	8,50	199,90
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	6,00	48,60	284,60
1899	Напиток каркадэ	200	0,60	0,00	3,60	15,00
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
976	Фрукт	110	0,40	0,00	10,70	80,70
	Итого обед:		**30,40**	**24,00**	**105,00**	**791,70**

№ рец	**2-разовое питание**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1140	Баранка	40	2,90	4,00	29,20	162,80
850	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	260	10,70	12,00	53,90	368,60
854	Чай с молоком	200	1,3	1	16	88,1
	Итого завтрак:		**14,90**	**17,00**	**99,10**	**619,50**
	Обед					
1030	Рассольник ленинградский	200	2,10	5,00	14,20	111,30
1027,13	Котлета деревенская	90	14,70	12,00	8,50	199,90
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	6,00	48,60	284,60
1899	Напиток каркадэ	200	0,60	0,00	3,60	15,00
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
976	Фрукт	110	0,40	0,00	10,70	80,70
	Итого обед:		**30,40**	**24,00**	**105,00**	**791,70**

№ рец	**4 день Четверг**		Пищевые вещества			
	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1141,08	Печенье детское	40	3,00	4,00	29,70	162,80
842	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	260	5,80	6,00	45,60	257,90
686	Чай с лимоном	200	0,06	0	15,1	59,9
	Итого завтрак:		**8,86**	**10,00**	**90,40**	**480,60**

№ рец			Пищевые вещества			
	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1027,6	Котлета московская в соусе томатном	80/20	10,80	10,00	1,16	155,10
995	Картофельное пюре	150	3,20	7,00	22,00	163,50
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	63,80
897	Хлеб пшеничный	25	2,60	1,00	13,30	71,00
1141,08	Печенье детское	30	2,20	3,00	22,30	122,10
	Итого на завтрак:		**18,80**	**21,00**	**74,66**	**575,50**

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,40	5,00	10,50	97,00
1027,6	Котлета московская в соусе томатном	110	10,80	10,00	1,16	155,10
995	Картофельное пюре	150	3,20	7,00	22,00	163,50
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	63,80
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:		**25,26**	**21,82**	**88,70**	**579,60**

№ рец	**2-разовое питание**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1141,08	Печенье детское	40	3,00	4,00	29,70	162,80
842	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	260	5,80	6,00	45,60	257,90
686	Чай с лимоном	200	0,06	0	15,1	59,9
	Итого завтрак:		**8,86**	**10,00**	**90,40**	**480,60**
	Обед					
1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,40	5,00	10,50	97,00
1027,6	Котлета московская в соусе томатном	110	10,80	10,00	1,16	155,10
995	Картофельное пюре	150	3,20	7,00	22,00	163,50
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	63,80
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:		**18,70**	**23,00**	**68,96**	**579,60**

№ рец	**5 день Пятница**		Пищевые вещества			
	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом	50	2,70	1,00	19,30	129,30
1013	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	1,50	2,00	6,30	250,10
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	63,80
	Итого завтрак:		**4,20**	**3,00**	**41,50**	**443,20**

№ рец			Пищевые вещества			
	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1023	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,30	5,00	3,30	132,20
512	Рис припущенный	150	3,60	6,00	37,00	220,40
819,02	Горошек зелёный отварной	20	0,60	1,00	7,90	16,70
483	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
897	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,00	16,10	85,20
	Итого завтрак:		**24,76**	**13,00**	**79,40**	**514,40**

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,50	5,00	7,30	106,00
1023	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,30	5,00	3,30	132,20
512	Рис припущенный	150	3,60	6,00	37,00	220,40
819,02	Горошек зелёный отварной	20	0,60	1,00	7,90	16,70
483	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:		**26,36**	**18,00**	**90,00**	**635,40**

№ рец	**2-разовое питание**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом	50	2,70	1,00	19,30	129,30
1013	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	1,50	2,00	6,30	250,10
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	63,80
	Итого завтрак:		**4,20**	**3,00**	**41,50**	**443,20**
	Обед					
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,50	5,00	7,30	106,00
1023	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,30	5,00	3,30	132,20
512	Рис припущенный	150	3,60	6,00	37,00	220,40
819,02	Горошек зелёный отварной	20	0,60	1,00	7,90	16,70
483	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:		**26,36**	**18,00**	**90,00**	**635,40**

№ рец	**6 день Понедельник**		Пищевые вещества			
	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1141,09	Печенье детское	40	2,70	4,00	19,00	148,00
235,05	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	260	6,60	8,00	41,20	267,30
483	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
	Итого завтрак:		**9,36**	**12,00**	**75,30**	**475,20**

№ рец						
	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1027,13	Котлета деревенская в соусе красном	100	13,20	12,00	8,70	188,80
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,30	4,00	37,80	218,50
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1,00	10,70	56,80
976	Фрукт	110	0,40	0,00	10,70	80,70
	Итого завтрак:		**22,04**	**17,00**	**83,90**	**608,60**

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,70	4,00	17,20	133,30
1027,13	Котлета деревенская в соусе красном	110	13,20	12,00	8,70	188,80
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,30	4,00	37,80	218,50
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого завтрак:		**27,50**	**21,00**	**99,10**	**704,60**

№ рец	**2-разовое питание**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1141,09	Печенье детское	40	2,70	4,00	19,00	148,00
235,05	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	260	6,60	8,00	41,20	267,30
483	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
	Итого завтрак:		**9,36**	**12,00**	**75,30**	**475,20**
	Обед					
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,70	4,00	17,20	133,30
1027,13	Котлета деревенская в соусе красном	110	13,20	12,00	8,70	188,80
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,30	4,00	37,80	218,50
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:		**27,50**	**21,00**	**99,10**	**704,60**

№ рец	7 день Вторник		Пищевые вещества			
	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом	50	2,70	1,00	19,30	129,30
850	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	250	10,30	12,00	51,80	354,40
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
	Итого на завтрак:		**13,00**	**13,00**	**87,10**	**547,50**

	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом	50	2,70	1,00	19,30	129,30
1574	Пудинг из творога с яблоками	190	25,80	20,00	27,80	397,10
903,01	Соус сладкий из конфитюра	60	0,08	0,00	20,00	78,30
483	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	20,20	79,80
	Итого на завтрак:		**29,58**	**21,00**	**87,30**	**684,50**

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1175	Рассольник домашний со сметаной	200	1,90	5,00	12,70	92,40
1020	Плов с мясом птицы	260	24,9	29	50,2	493,7
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	24,30	101,70
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого на обед:		**30,40**	**35,00**	**106,60**	**788,00**

№ рец	**2-разовое питание**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом	50	2,70	1,00	19,30	129,30
850	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	250	10,30	12,00	51,80	354,40
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
	Итого на завтрак:		**13,00**	**13,00**	**87,10**	**547,50**
	Обед					
1175	Рассольник домашний со сметаной	200	1,90	5,00	12,70	92,40
1020	Плов с мясом птицы	260	24,9	29	50,2	493,7
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	24,30	101,70
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого на обед:		**30,40**	**35,00**	**106,60**	**788,00**

№ рец	**8 день Среда**		Пищевые вещества			
	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
14649	Баранка	40	2,40	3,00	24,00	112,00
854	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	260	9,30	10,00	46,50	315,40
854	Чай с молоком	200	1,3	2	16	112
	Итого на завтрак:		**13,00**	**15,00**	**86,50**	**539,40**

№ рец			Пищевые вещества			
	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1027,6	Котлета московская в соусе красном	110	15,20	17,00	2,30	184,00
995	Картофельное пюре	150	3,20	7,00	22,00	163,50
819,02	Горошек зелёный отварной	20	0,60	1,00	7,90	16,70
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
897	Хлеб пшеничный	20	2,10	1,00	10,70	56,80
	Итого на завтрак:		**21,16**	**26,00**	**58,00**	**480,90**

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1021	Борщ с капустой, с картофелем и со сметаной	200	1,50	5	10,6	97
1027,6	Котлета московская	90	12,00	10,00	2,30	162,00
995	Картофельное пюре	150	3,20	7,00	22,00	163,50
819,02	Горошек зелёный отварной	20	0,60	1,00	7,90	16,70
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого на обед:		**20,66**	**24,00**	**77,30**	**599,30**

№ рец	**2-разовое питание**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
14649	Баранка	40	2,40	3,00	24,00	112,00
854	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	260	9,30	10,00	46,50	315,40
854	Чай с молоком	200	1,3	2	16	112
	Итого на завтрак:		**13,00**	**15,00**	**86,50**	**539,40**
	Обед:					
1021	Борщ с капустой, с картофелем и со сметаной	200	1,50	5	10,6	97
1027,6	Котлета московская	90	12,00	10,00	2,30	162,00
995	Картофельное пюре	150	3,20	7,00	22,00	163,50
819,02	Горошек зелёный отварной	20	0,60	1,00	7,90	16,70
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого на обед:		**20,66**	**24,00**	**77,30**	**599,30**

№ рец	**9 день Четверг**		Пищевые вещества			
	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1141,08	Печенье детское	40	3,00	4,00	29,70	162,80
1013	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	1,50	2,00	26,50	252,10
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
	Итого на завтрак:		**4,56**	**6,00**	**71,30**	**474,80**

№ рец			Пищевые вещества			
	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
16649	Баранка	40	2,40	3,00	24,00	112,00
1308,02	Биточек куриный в соусе томатном	100	13,2	18	1,16	157,30
990	Рис припущенный с овощами	150	0,50	1,00	5,10	234,10
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
897	Хлеб пшеничный	20	2,10	1,00	10,70	56,80
	Итого на завтрак:		**18,20**	**23,00**	**56,96**	**624,00**

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,50	5	7,3	106
1070	Рыба тушёная в томате с овощами	100	13,2	18	1,16	157,30
512	Рис припущенный	150	3,60	6,00	37,00	220,34
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
976	Фрукт	110	0,40	0,00	10,70	80,70
	Итого на обед:		**22,00**	**30,00**	**91,56**	**728,34**

№ рец	**2-разовое питание**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1141,08	Печенье детское	40	3,00	4,00	29,70	162,80
1013	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	1,50	2,00	26,50	252,10
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
	Итого на завтрак:		**4,56**	**6,00**	**71,30**	**474,80**
	Обед:					
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,50	5	7,3	106
1070	Рыба тушёная в томате с овощами	100	13,2	18	1,16	157,30
512	Рис припущенный	150	3,60	6,00	37,00	220,34
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
976	Фрукт	110	0,40	0,00	10,70	80,70
	Итого на обед:		**22,00**	**30,00**	**91,56**	**728,34**

№ рец	**10 день Пятница**		Пищевые вещества			
	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом	50	2,70	1,00	19,30	129,30
842	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	5,60	6,00	43,80	248,00
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	63,80
	Итого на завтрак:		**8,30**	**7,00**	**79,00**	**441,10**

№ рец			Пищевые вещества			
	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1141,09	Печенье детское	30	2,00	3	14,2	111
437,06	Гуляш из свинины	100	11,10	28,00	3,60	236,30
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	6,00	48,60	284,60
1899	Напиток каркадэ	200	0,50	0,00	3,60	15,00
897	Хлеб пшеничный	20	2,10	1,00	10,70	56,80
	Итого на завтрак:		**25,00**	**38,00**	**80,70**	**703,70**

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,30	5,00	12,20	110,00
437,06	Гуляш из свинины	100	11,10	28,00	3,60	236,30
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	6,00	48,60	284,60
1899	Напиток каркадэ	200	0,50	0,00	3,60	15,00
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,23	1,00	24,30	125,30
	Итого на обед:		**29,43**	**40,00**	**92,30**	**771,20**

№ рец	**2-разовое питание**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом	50	2,70	1,00	19,30	129,30
842	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	5,60	6,00	43,80	248,00
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	63,80
	Итого на завтрак:		**8,30**	**7,00**	**79,00**	**441,10**
	Обед:					
1015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,30	5,00	12,20	110,00
437,06	Гуляш из свинины	100	11,10	28,00	3,60	236,30
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	6,00	48,60	284,60
1899	Напиток каркадэ	200	0,50	0,00	3,60	15,00
897, 1147	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,23	1,00	24,30	125,30
	Итого на обед:		**29,43**	**40,00**	**92,30**	**771,20**