

Согласовано



Утверждено
Директор МКОУ "СОШ п.Тимофеевка"
Л.А.Ермакова
28.08.25

Примерное десятидневное меню для обучающихся в МКОУ "СОШ п.Тимофеевка" Ольгинского муниципального округа с 11-18 лет

| Наименование | Технологическая и нормативная документация/ сборник рецептур | № рецептур или технологической карты | Выход в гр. | Пищевая ценность | | | | Минеральные вещества* | | | Витамины | | | | |
|---|--|--------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | ЭЦ | Са | Fe | B1 | B2 | C | | | |
| Понедельник Первая неделя | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом сливочным | 2017 | 175 | 220 | 8.90 | 10.34 | 31.79 | 257.40 | 146.9 | 2.4 | 0.22 | 0.21 | 0.56 | | | |
| Сыр (порциими) | 2017 | 2 | 30 | 7.95 | 18.90 | 0.21 | 99.30 | 256.50 | 0.28 | 0.39 | 0.72 | 76.00 | | | |
| хлеб пшеничный в/с | к/к | к/к | 40 | 2.97 | 1.11 | 19.60 | 100.60 | 9.20 | 0.70 | 0.07 | 0.03 | 0.00 | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | к/к | к/к | 40 | 3.23 | 0.59 | 16.40 | 85.70 | 17.23 | 1.92 | 0.09 | 0.04 | 0.00 | | | |
| Чай с сахаром | 2017 | 376 | 200 | 0.10 | 0.03 | 9.10 | 25.00 | 0.26 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Джем/Повидло | к/к | к/к | 20 | 0.10 | 0.00 | 14.32 | 57.68 | 2.40 | 0.08 | 0.00 | 0.48 | 0.00 | | | |
| Итого: | | | 550.00 | 23.25 | 30.97 | 91.42 | 625.68 | 312.85 | 5.41 | 0.32 | 1.12 | 56.67 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми и курой отварной | 2018 | 67 | 200 | 6.20 | 4.10 | 25.50 | 169.00 | 25.46 | 1.82 | 0.17 | 0.06 | 3.73 | | | |
| Печень по-Строгановски 60/20 | 2018 | 132 | 80 | 14.20 | 10.23 | 1.98 | 125.60 | 32.80 | 4.70 | 0.19 | 8.37 | 321.33 | | | |
| Гречка отварная рассыпчатая | 2018 | 302 | 160 | 9.70 | 6.48 | 41.50 | 246.40 | 15.50 | 5.00 | 0.21 | 0.13 | 0.00 | | | |
| огурцы свежие | 2017 | 71 | 80 | 0.50 | 2.70 | 1.80 | 33.00 | 12.29 | 0.32 | 0.01 | 0.02 | 2.30 | | | |
| хлеб пшеничный в/с | к/к | к/к | 40 | 2.97 | 1.11 | 19.60 | 100.60 | 9.20 | 0.70 | 0.07 | 0.03 | 0.00 | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | к/к | к/к | 40 | 3.23 | 0.59 | 16.40 | 85.70 | 17.23 | 1.92 | 0.09 | 0.04 | 0.00 | | | |
| Компот из смеси сухофруктов | 2017 | 349 | 200 | 0.04 | 0.00 | 16.48 | 75.36 | 6.40 | 0.18 | 0.01 | 1.08 | 0.00 | | | |
| Итого: | | | 800 | 36.84 | 25.21 | 123.26 | 835.66 | 118.88 | 14.64 | 0.75 | 9.73 | 327.36 | | | |
| Итого за день: | | | 1350.00 | 60.09 | 56.18 | 214.68 | 1461.34 | 431.73 | 20.05 | 1.07 | 10.84 | 384.03 | | | |

Вторник Первая неделя

Завтрак

Обед

Среда Первая неделя

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|------|-----|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| варенники с картофелем промыш | 2017 | 175 | 200 | 9,40 | 4,20 | 65,70 | 240,00 | 13,8 | 0,92 | 0,12 | 1,2 | 92,34 |
| Хлеб пшеничный/гренки | к/к | к/к | 30 | 6,30 | 6,40 | 23,80 | 179,00 | 76,80 | 1,10 | 0,08 | 0,06 | 0,08 |
| кисель из концентрата | 2017 | 342 | 200 | 0,00 | 0,00 | 21,30 | 80,30 | 0,48 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| икра кабачковая | | | 80 | 9,80 | 5,72 | 0,53 | 96,90 | 15,90 | 0,39 | 0,06 | 0,06 | 5,33 |
| Итого: | | | 510 | 25,50 | 16,32 | 111,33 | 596,20 | 106,98 | 2,47 | 0,26 | 1,32 | 97,75 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Борщ со св. капустой на м/кост бульоне | 2017 | 82 | 220,00 | 5,83 | 11,11 | 38,94 | 90,10 | 33,60 | 0,44 | 0,42 | 5,40 | 2,25 |
| Плов из птицы | 2017 | 291 | 200 | 18,12 | 21,23 | 45,30 | 411,10 | 45,10 | 2,19 | 0,06 | 1,01 | 24,83 |
| Салат студенческий | 2017 | 59 | 100,00 | 3,50 | 10,50 | 7,40 | 142,00 | 19,82 | 0,82 | 0,08 | 0,01 | 2,51 |
| напиток из све/заморож ягод и плодов | 2017 | 8 | 200 | 0,68 | 0,28 | 17,98 | 77,12 | 21,33 | 0,63 | 0,01 | 19,00 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный/гренки | к/к | к/к | 60 | 6,30 | 6,40 | 23,80 | 179,00 | 76,80 | 1,10 | 0,08 | 0,06 | 0,08 |
| Хлеб ржано-пшеничный | к/к | к/к | 60 | 2,25 | 0,87 | 15,15 | 77,43 | 6,90 | 0,54 | 0,05 | 0,02 | 0,00 |
| Итого: | | | 840,00 | 36,68 | 50,39 | 109,63 | 976,75 | 203,55 | 5,72 | 0,70 | 25,50 | 29,67 |
| Итого за день: | | | 1350,00 | 62,18 | 66,71 | 221 | 1572,95 | 310,53 | 8,19 | 0,96 | 26,82 | 127,42 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

Четверг Первая неделя

| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
|---|------|-----|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|------|------|-------|
| Макаронные изделия отварные маслом сливоч | 2018 | 227 | 150 | 5,50 | 4,20 | 33,30 | 196,00 | 9,31 | 0,74 | 0,06 | 0,02 | 0,00 |
| рыба приспущеная с овощами | | | 60 | 7,90 | 9,95 | 11,79 | 168,00 | 50,00 | 0,66 | 0,50 | 0,20 | 1,70 |
| Чай с сахаром и лимоном | 2018 | 298 | 200 | 0,01 | 0,02 | 4,6 | 18 | 0,13 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| яблоко | 2018 | | 100 | 0,40 | 0,20 | 19,10 | 71,00 | 14,03 | 12,90 | 0,01 | 0,26 | 11,00 |
| Итого: | | | 510 | 13,81 | 14,37 | 68,79 | 453,00 | 73,47 | 14,31 | 0,57 | 0,48 | 12,70 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|-----|-----|---------|-------|--------|--------|---------|--------|-------|------|-------|-------|
| Суп Метелица с крупой и яйцом | 2011 | 101 | 200 | 14,80 | 15,70 | 86,70 | 209,40 | 39,74 | 0,91 | 0,62 | 0,30 | 14,98 | |
| Котлеты, биточки, шницели с соусом №332 | 2018 | 102 | 100 | 14,10 | 13,44 | 14,85 | 222,10 | 35,30 | 1,30 | 0,09 | 0,02 | 1,10 | |
| Картофель отварной с маслом слив | 2018 | 146 | 180 | 5,16 | 6,30 | 32,89 | 192,30 | 18,50 | 1,63 | 0,16 | 0,12 | 6,20 | |
| Салат из отварной свеклы с огурцом | 2018 | 30 | 100 | 0,7 | 5,3 | 3,7 | 65 | 16,88 | 0,55 | 0,01 | 0,01 | 0,6 | |
| Компот из свежих яблок | 2018 | 310 | 200 | 0,20 | 0,10 | 17,20 | 69,00 | 6,03 | 0,80 | 0,01 | 0,01 | 1,60 | |
| хлеб пшеничный в/с | к/к | к/к | 40 | 2,97 | 1,11 | 19,60 | 100,60 | 9,20 | 0,70 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | к/к | к/к | 40 | 3,23 | 0,59 | 16,40 | 85,70 | 17,23 | 1,92 | 0,09 | 0,04 | 0,00 | |
| Итого: | | | 860 | 41,16 | 42,54 | 191,34 | 944,10 | 142,88 | 7,81 | 1,05 | 0,52 | 24,48 | |
| Итого за день: | | | | 1370,00 | 54,97 | 56,91 | 260 | 1397,10 | 216,35 | 22,12 | 1,62 | 1,00 | 37,18 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

Пятница Первая неделя

| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|------|---------|-----|-------|-------|--------|--------|--------|------|------|------|------|
| каша гречневая с маслом слив | 2018 | 302 | 170 | 10,08 | 6,48 | 41,50 | 246,40 | 15,50 | 5,00 | 0,21 | 0,13 | 0,00 |
| азу мясное | | | 90 | 9,50 | 14,80 | 14,80 | 231,00 | | | | | |
| хлеб пшеничный в/с | к/к | к/к | 40 | 3,31 | 0,56 | 19,60 | 98,30 | 9,66 | 0,46 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| блинчи промыш произ с джемом 60/10 | 2018 | 238/244 | 70 | 5,7 | 6,6 | 32,7 | 198,7 | 276,80 | 1,02 | 0,08 | 0,90 | 1,33 |
| Какао на молоке | 2018 | 304 | 200 | 5,40 | 5,96 | 15,70 | 110,30 | 110,40 | 0,88 | 0,03 | 0,13 | 0,52 |
| Итого: | | | 570 | 33,99 | 34,40 | 124,30 | 884,70 | 412,36 | 7,36 | 0,39 | 1,16 | 1,85 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|------|--------|-----|---------|-------|--------|--------|---------|--------|-------|-------|-------|-------|
| Рассольник Ленинградский со сметаной | 2017 | 96 | 200 | 3,20 | 10,70 | 70,30 | 237,90 | 21,16 | 0,78 | 0,08 | 6,03 | 0,00 | |
| Котлета рыбная (минтай) с соусом | 2018 | 85/250 | 100 | 12,13 | 9,50 | 11,53 | 183,00 | 35,47 | 0,84 | 0,13 | 0,10 | 35,17 | |
| Рис отварной | 2018 | 187 | 150 | 5,83 | 6,30 | 37,60 | 201,00 | 55,30 | 1,21 | 0,07 | 0,06 | 8,48 | |
| Салат из свежих огурцов | 2018 | 14 | 100 | 0,50 | 2,70 | 1,80 | 33,00 | 12,29 | 0,32 | 0,01 | 0,02 | 2,30 | |
| Компот из смеси сухофруктов | 2017 | 349 | 200 | 0,04 | 0,00 | 16,48 | 75,36 | 6,40 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | |
| Хлеб пшеничный/гренки | к/к | к/к | 60 | 6,30 | 6,40 | 23,80 | 179,00 | 76,80 | 1,10 | 0,08 | 0,06 | 0,08 | |
| Итого: | | | 810 | 28,00 | 35,60 | 161,51 | 909,26 | 207,42 | 4,43 | 0,38 | 7,35 | 46,03 | |
| Итого за день: | | | | 1380,00 | 61,99 | 70,00 | 285,81 | 1793,96 | 619,78 | 11,79 | 0,77 | 8,51 | 47,88 |
| Среднее значение за неделю: | | | | ##### | ##### | ##### | ##### | ##### | ##### | ##### | ##### | ##### | |

Понедельник Вторая неделя

| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|------|-----|-----|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|------|-------|
| пельмени аппетитные | 2018 | 227 | 200 | 22,00 | 34,00 | 60,00 | 625,00 | 9,31 | 0,74 | 0,06 | 0,02 | 0,00 |
| Сыр (порциями) | 2017 | 2 | 30 | 7,95 | 10,90 | 0,21 | 78,30 | 256,50 | 0,28 | 0,39 | 0,72 | 76,00 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| хлеб пшеничный в/с | к/к | к/к | 40 | 3,31 | 0,56 | 19,60 | 98,30 | 9,66 | 0,46 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | к/к | к/к | 40 | 3,23 | 0,59 | 16,40 | 85,70 | 17,23 | 1,92 | 0,09 | 0,04 | 0,00 |
| кисель из концентрата | 2017 | 342 | 200 | 0,00 | 0,00 | 21,30 | 80,30 | 0,48 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого: | | | 510 | 36,49 | 46,05 | 117,51 | 967,60 | 293,18 | 3,46 | 0,61 | 0,78 | 76,00 |
| | | | | | | | | | | | | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|------|-----|------------|----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| Свекольник на м/к бульоне со сметаной | 2018 | 72 | 200 | 8,70 | 13,10 | 87,10 | 129,20 | 27,30 | 1,13 | 0,44 | 0,04 | 6,27 |
| Плов с отвар говяд | 2018 | 123 | 180 | 10,30 | 10,70 | 28,10 | 236,60 | 14,40 | 2,35 | 0,07 | 0,10 | 0,90 |
| огурец консервированный | 2008 | 17 | 100 | 0,50 | 2,80 | 2,20 | 36,00 | 6,00 | 0,22 | 0,01 | 0,01 | 2,28 |
| Компот из свежих яблок | 2018 | 310 | 200 | 0,20 | 0,10 | 17,20 | 69,00 | 6,03 | 0,80 | 0,01 | 0,01 | 1,60 |
| Хлеб пшеничный | к/к | к/к | 40 | 3,31 | 0,56 | 19,60 | 98,30 | 9,66 | 0,46 | 0,07 | 0,00 | 0,08 |
| Хлеб ржано-пшеничный | к/к | к/к | 40 | 4,70 | 0,18 | 2,90 | 25,66 | 2,30 | 0,17 | 0,01 | 0,06 | 0,00 |
| Итого: | | | 760 | 27,71 | 27,44 | 157,10 | 594,76 | 65,69 | 5,13 | 0,61 | 0,22 | 11,13 |
| Итого за день: | | | | 1270,00 | 64,20 | 73,49 | 275 | 1562,36 | 358,87 | 8,59 | 1,22 | 1,00 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

Вторник Вторая неделя

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|------|-----|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| картофельная запеканка с мясом | 2017 | 312 | 200 | 17,20 | 19,20 | 20,20 | 321,00 | 14,03 | 2,15 | 0,04 | 0,09 | 1,38 |
| салат из морской капусты | 2008 | 2,4 | 80 | 0,80 | 0,16 | 0,24 | 5,60 | 0,06 | 0,17 | 0,01 | 0,01 | 3,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 2018 | 300 | 200 | 0,20 | 0,03 | 9,30 | 38,00 | 2,73 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,12 |
| хлеб пшеничный в/с | к/к | к/к | 40 | 3,31 | 0,56 | 19,60 | 98,30 | 9,66 | 0,46 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | к/к | к/к | 40 | 4,70 | 0,18 | 2,90 | 25,66 | 2,30 | 0,17 | 0,01 | 0,06 | 0,00 |
| Итого: | | | 560 | 26 | 20 | 52 | 489 | 29 | 3 | 0 | 0 | 6 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | |
|--|------|-----|------------|----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|
| Борщ "Дальневосточный" со сметаной | | к/к | 220 | 3,80 | 8,30 | 10,70 | 100,36 | 71,80 | 0,67 | 0,05 | 0,06 | 4,46 |
| Котлеты промыш произ,60/20 с соусом №332 | 2018 | 102 | 80 | 12,70 | 11,20 | 13,50 | 202,00 | 32,00 | 1,19 | 0,08 | 0,13 | 1,00 |
| Макаронные изделия отварные | 2018 | 227 | 150 | 5,50 | 4,20 | 33,30 | 196,00 | 9,31 | 0,74 | 0,06 | 0,02 | 0,00 |
| Салат витаминный (св капуста, морковь.яблок) | 2018 | 24 | 60 | 0,45 | 1,35 | 3,25 | 28,00 | 10,80 | 0,27 | 0,01 | 0,01 | 1,90 |
| напиток из све/заморож ягод и плодов | 2017 | 8 | 200 | 0,68 | 0,28 | 17,98 | 77,12 | 21,33 | 0,63 | 0,01 | 19,00 | 0,00 |
| хлеб пшеничный в/с | к/к | к/к | 40 | 3,31 | 0,56 | 19,60 | 98,30 | 9,66 | 0,46 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | к/к | к/к | 60 | 2,25 | 0,87 | 15,15 | 77,43 | 6,90 | 0,54 | 0,05 | 0,02 | 0,00 |
| Итого: | | | 810 | 28,69 | 26,76 | 113,48 | 779,21 | 161,80 | 4,50 | 0,33 | 19,24 | 7,36 |
| Итого за день: | | | | 1370,00 | 54,90 | 46,89 | 165,72 | 1267,77 | 190,58 | 7,51 | 0,46 | 19,39 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

Среда Вторая неделя

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|------|-----|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| пельмени с мясом | 2017 | 175 | 190 | 12,43 | 8,41 | 66,10 | 254,10 | 15,18 | 1,01 | 0,132 | 1,3 | 9,30 |
| Бутерброд с сыром 40/20 | 2018 | 3 | 60 | 8 | 5,3 | 17,1 | 137 | 106,9 | 0,67 | 0,05 | 0,06 | 0,07 |
| Чай с сахаром и лимоном | 2018 | 300 | 200 | 0,20 | 0,03 | 9,30 | 38,00 | 2,73 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,12 |
| фрукты по сезону | к/к | к/к | 100 | 0,10 | 0,00 | 14,32 | 57,68 | 2,40 | 0,08 | 0,00 | 0,48 | 0,00 |
| Итого: | | | 550 | 20,73 | 13,74 | 106,82 | 486,78 | 127,21 | 1,82 | 0,18 | 1,84 | 10,49 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Суп картоф с перловой кр. с рыб. консервами | 2012 | 87 | 200 | 6,40 | 9,80 | 10,40 | 127,90 | 16,70 | 0,66 | 0,70 | 0,80 | 6,30 |
| кнели /котлета из куры | 2018 | 144 | 70 | 15,3 | 21,7 | 8,9 | 194 | 22,18 | 1,25 | 0,04 | 0,11 | 0,44 |
| Пюре картофельное | 2017 | 312 | 180 | 4,70 | 5,90 | 22,40 | 137,25 | 36,98 | 1,01 | 0,14 | 9,37 | 25,50 |
| Салат из отварной свеклы | 2017 | 52 | 100 | 0,86 | 3,65 | 8,08 | 66,37 | 21,09 | 0,8 | 0,01 | 5,7 | 0 |
| кисель из концентрата | 2017 | 342 | 180 | 0,00 | 0,00 | 21,30 | 80,30 | 0,48 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| хлеб пшеничный в/с | к/к | к/к | 40 | 3,31 | 0,56 | 19,60 | 98,30 | 9,66 | 0,46 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | к/к | к/к | 40 | 4,70 | 0,18 | 2,90 | 25,66 | 2,30 | 0,17 | 0,01 | 0,06 | 0,00 |
| Итого: | | | 810 | 35,27 | 41,79 | 93,58 | 729,78 | 109,39 | 4,41 | 0,97 | 16,04 | 32,24 |
| | | | 1360,00 | 56,00 | 55,53 | 200,40 | 1216,56 | 236,60 | 6,23 | 1,16 | 17,88 | 42,73 |

Четверг Вторая неделя

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| макароны запеченные с сыром | 2018 | 228 | 200 | 9,7 | 16 | 32,6 | 318 | 177,90 | 0,99 | 0,07 | 0,10 | 0,11 |
| Батон пшеничный в/с | к/к | к/к | 60 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 6,90 | 0,33 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
| Напиток кофейный на молоке | 2017 | 302 | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 | 158,67 | 0,22 | 0,07 | 1,17 | 6,84 |
| Джем/Повидло или | к/к | к/к | 30 | 0,10 | 0,00 | 14,32 | 57,68 | 2,40 | 0,08 | 0,00 | 0,48 | 0,00 |
| икра кабачковая | | | 60 | 7,60 | 4,40 | 0,40 | 74,60 | 12,21 | 0,30 | 0,02 | 0,02 | 4,10 |
| Итого: | | | 550 | 23,37 | 23,37 | 91,01 | 675,62 | 358,08 | 1,92 | 0,21 | 1,77 | 11,05 |
| | | | | | | | | | | | | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|------------|-----------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Рассольник Ленинградский со сметаной | 2017 | 96 | 200 | 6,40 | 10,70 | 70,30 | 237,90 | 21,16 | 0,78 | 0,08 | 6,03 | 0,00 |
| Котлеты, биточки, шницели с соусом №332 | 2017 | 268/332 | 100 | 14,30 | 13,90 | 15,29 | 210,40 | 180,10 | 1,18 | 0,11 | 0,11 | 241,65 |
| Капуста тушеная | 2018 | 321 | 170 | 4,10 | 5,40 | 15,50 | 124,30 | 84,64 | 1,35 | 0,06 | 0,07 | 24,70 |
| салат овощ(морковь+огурчик конс+горошек) | 2018 | 20 | 60 | 0,90 | 4,00 | 2,80 | 54,00 | 14,30 | 0,33 | 0,04 | 0,04 | 2,30 |
| кисель из концентрата | 2017 | 342 | 200 | 0,00 | 0,00 | 21,30 | 80,30 | 0,48 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный/гренки | к/к | к/к | 30 | 2,30 | 3,20 | 11,90 | 89,80 | 38,40 | 0,60 | 0,04 | 0,03 | 0,04 |
| Хлеб ржано-пшеничный | к/к | к/к | 40 | 4,70 | 0,18 | 2,90 | 25,66 | 2,30 | 0,17 | 0,01 | 0,06 | 0,00 |