

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Горнодзеторг»
В.Э.Гапошкин
«15» 10 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор

Сухишевская
«13» 11 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
Завтраков и обедов учащихся в общеобразовательных
организациях, отнесенных к льготной категории
(Первая смена)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 11-18 ЛЕТ

Симферополь, 2025-2026 гг.

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет. ценность | № рец-ры |
|-------------------------|--|---------------|-------|-------|----------|-------------------|----------|
| Неделя 1 | 5-11 классы | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Блинчики с фруктовой начинкой со сметаной | 210,00 | 9,50 | 13,20 | 60,50 | 398,80 | пр |
| | Фрукты свежие | 100,00 | 0,60 | 0,60 | 13,60 | 62,20 | 338 |
| | Чай с сахаром | 200,00 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | 376 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 510,00 | | | | 521,46 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Овощи по сезону (солёный огурец) | 30,00 | 0,20 | 0,01 | 0,80 | 4,09 | 70 |
| | Суп с бобовыми | 250,00 | 5,50 | 5,30 | 16,50 | 135,70 | 82 |
| | Рыба тушеная с овощами | 100,00 | 9,80 | 5,02 | 3,80 | 99,58 | 229 |
| | Каша вязкая рисовая | 180,00 | 3,10 | 5,00 | 31,90 | 185,00 | 303 |
| | Чай с сахаром | 200,00 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,40 | 0,30 | 14,70 | 71,10 | пр |
| | Хлеб ржаной | 20,00 | 1,60 | 0,20 | 9,80 | 47,40 | пр |
| Итого за обед | | 810,00 | | | | 603,33 | |
| Полдник ГПД | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 49,00 | 6,10 | 8,30 | 14,83 | 158,42 | пр |
| | Чай с сахаром | 200,00 | 0,70 | 0,02 | 15,00 | 62,98 | 376 |
| | Фрукты свежие | 100,00 | 0,60 | 0,60 | 13,60 | 62,20 | 338 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|----------------|--|--|--|----------------|--|
| Итого за полдник | | 349,00 | | | | 283,60 | |
| Итого за день | | 1669,00 | | | | 1408,39 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет. ценность | № рец-ры |
|-------------------------|--|---------------|-------|-------|----------|-------------------|----------|
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша жидккая молочная гречневая | 200,00 | 9,10 | 13,00 | 35,20 | 294,20 | 182 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 65,00 | 6,80 | 9,80 | 17,50 | 185,40 | 3 |
| | Компот из сухофруктов | 200,00 | 0,70 | 0,10 | 12,00 | 51,70 | 349 |
| | Яйцо отварное | 50,00 | 6,30 | 5,80 | 0,40 | 79,00 | 209 |
| | Фрукты свежие | 100,00 | 0,60 | 0,60 | 13,60 | 62,20 | 338/пр |
| | Кондитерские изделия | 30,00 | 3,00 | 8,60 | 28,30 | 202,60 | |
| Итого за завтрак | | 645,00 | | | | 875,10 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с горошком | 60,00 | 1,00 | 2,50 | 4,40 | 44,10 | 53 |
| | Борщ с картофелем и капустой бел.свежей | 250,00 | 2,60 | 8,60 | 11,90 | 135,40 | 82 |
| | Котлета мясная с соусом | 120,00 | 11,00 | 28,80 | 12,60 | 353,60 | 268 |
| | Каша вязкая "Артек" | 180,00 | 4,80 | 5,20 | 29,50 | 184,00 | 303 |
| | Сок фруктовый | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389 |

| | | | | | | | |
|----------------------|--|----------------|------|------|-------|----------------|-----|
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,40 | 0,30 | 14,70 | 71,10 | пр |
| | Хлеб ржаной | 20,00 | 2,10 | 0,80 | 10,60 | 58,00 | пр |
| Итого за обед | | 860,00 | | | | 931,00 | |
| | | | | | | | |
| Полдник ГПД | Пирожок с начинкой (абрикос, вишня) | 80,00 | 3,80 | 4,20 | 40,70 | 215,80 | пр |
| | Чай с сахаром | 200,00 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | 376 |
| | Кондитерские изделия | 33,00 | 2,90 | 8,60 | 28,30 | 202,20 | пр |
| Итого за полдник | | 313,00 | | | | 478,46 | |
| Итого за день | | 1818,00 | | | | 2284,56 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет. ценность | № рец-ры |
|------------------|---|---------------|-------|-------|----------|-------------------|----------|
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Овощи по сезону (солёный огурец) | 50,00 | 0,40 | 0,04 | 1,40 | 7,56 | 70 |
| | Птица тушенная в соусе | 100,00 | 15,60 | 12,50 | 3,50 | 188,90 | 290 |
| | Каша вязкая пшённая | 180,00 | 5,00 | 6,00 | 28,70 | 188,80 | 303 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,80 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,10 | пр |
| | Кондитерские изделия | 30 | 2,95 | 8,61 | 28,33 | 202,61 | пр |
| Итого за завтрак | | 590,00 | | | | 743,77 | |
| Обед | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|----------------|-------|-------|-------|----------------|-----|
| | Овощи по сезону (солёный помидор) | 50,00 | 0,56 | 0,05 | 1,75 | 9,69 | 70 |
| | Суп из овощей | 250,00 | 1,60 | 4,20 | 9,10 | 80,60 | 99 |
| | Жаркое по-домашнему | 210,00 | 19,70 | 47,00 | 26,40 | 607,40 | 259 |
| | Чай с сахаром | 200,00 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,40 | 0,30 | 14,70 | 71,10 | пр |
| | Хлеб ржаной | 20,00 | 2,10 | 0,80 | 10,60 | 58,00 | пр |
| Итого за обед | | 760,00 | | | | 887,25 | |
| Полдник ГПД | | | | | | | |
| | Компот из сухофруктов | 180,00 | 0,60 | 0,01 | 10,80 | 45,69 | 349 |
| | Пирожок с начинкой (повидло) | 80,00 | 3,80 | 4,20 | 40,70 | 215,80 | пр |
| | Кондитерские изделия | 15,00 | 1,40 | 4,30 | 14,10 | 100,70 | пр |
| | Фрукты свежие | 100,00 | 0,60 | 0,60 | 13,60 | 62,20 | 338 |
| Итого за полдник | | 375,00 | | | | 424,39 | |
| Итого за день | | 1725,00 | | | | 2055,41 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет. ценность | № рец-ры |
|-----------------|------------------------------------|---------------|-------|------|----------|-------------------|----------|
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с горошком | 60,00 | 0,99 | 2,47 | 4,38 | 43,71 | 53 |
| | Рыба тушеная с овощами | 100,00 | 10,84 | 5,50 | 4,23 | 109,78 | 229 |
| | Макаронные изделия отварные | 180,00 | 6,60 | 5,40 | 32,00 | 203,00 | 309 |

| | | | | | | | |
|----------------------|---|----------------|-------|------|-------|----------------|-----|
| | Чай с сахаром | 200,00 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,40 | 0,30 | 14,70 | 71,10 | пр |
| | Фрукты свежие | 100,00 | 0,60 | 0,60 | 13,60 | 62,20 | 338 |
| Итого за завтрак | | 670,00 | | | | 550,25 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Овощи по сезону (солёный огурец) | 40,00 | 0,30 | 0,03 | 1,10 | 5,87 | 70 |
| | Рассольник ленинградский | 250,00 | 2,00 | 5,13 | 12,00 | 102,17 | 96 |
| | Печень в сметанном соусе | 110,00 | 13,90 | 9,60 | 4,20 | 158,80 | 261 |
| | Каша вязкая рисовая | 180,00 | 3,10 | 5,00 | 32,00 | 185,40 | 303 |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,40 | 0,30 | 14,70 | 71,10 | пр |
| | Хлеб ржаной | 20,00 | 2,10 | 0,80 | 10,60 | 58,00 | пр |
| | Компот из сухофруктов | 200,00 | 0,60 | 0,10 | 12,00 | 51,30 | 377 |
| Итого за обед | | 830,00 | | | | 632,64 | |
| поздник ГПД | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 49,00 | 6,10 | 8,30 | 14,83 | 158,42 | 3 |
| | Чай с сахаром | 200,00 | 0,70 | 0,02 | 15,00 | 62,98 | 376 |
| | Фрукты свежие | 100,00 | 0,60 | 0,60 | 13,60 | 62,20 | 338 |
| Итого за поздник | | 349,00 | | | | 283,60 | |
| Итого за день | | 1849,00 | | | | 1466,49 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет. ценность | № рец-ры |
|-------------------------|--|---------------|-------|-------|----------|-------------------|----------|
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Овощи по-сезону (салат из квашеной капусты) | 50,00 | 0,80 | 2,50 | 4,20 | 42,50 | 47 |
| | Гуляш мясной (свинина) | 100,00 | 5,40 | 14,10 | 1,50 | 154,50 | 260 |
| | Каша вязкая "Артек" | 180,00 | 4,80 | 5,20 | 29,50 | 184,00 | 303 |
| | Сок фруктовый | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,40 | 0,30 | 14,70 | 71,10 | пр |
| Итого за завтрак | | 560,00 | | | | 536,90 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Овощи по сезону (солёный помидор) | 50,00 | 0,56 | 0,05 | 1,75 | 9,69 | 70 |
| | Суп с макаронными изделиями | 250,00 | 2,70 | 2,80 | 17,50 | 106,00 | 103 |
| | Фрикадельки куриные в соусе | 100,00 | 11,30 | 13,70 | 10,40 | 210,10 | 297 |
| | Каша вязкая гречневая | 180,00 | 5,52 | 6,00 | 24,60 | 174,48 | 303 |
| | Чай с сахаром | 200,00 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,40 | 0,30 | 14,70 | 71,10 | пр |
| | Хлеб ржаной | 20,00 | 2,10 | 0,80 | 10,50 | 57,60 | пр |
| | Яйцо отварное | 50,00 | 6,30 | 5,80 | 0,40 | 79,00 | 209 |
| | Фрукты свежие | 100,00 | 0,60 | 0,60 | 13,60 | 62,20 | 338 |
| Всего за обед | | 980,00 | | | | 830,63 | |
| Полдник ГПД | | | | | | | |
| | Сок фруктовый 0,2 1 шт | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389 |
| | Вафли "Золотце ты моё" | 20,00 | 2,40 | 0,40 | 15,00 | 73,20 | пр |

| | | | | | | | |
|----------------------|--|----------------|--|--|--|----------------|--|
| Итого за полдник | | 220,00 | | | | 158,00 | |
| всего за день | | 1760,00 | | | | 1525,53 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет. ценность | № рец-ры |
|-------------------------|--|---------------|-------|-------|----------|-------------------|----------|
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Овощи по сезону (солёный огурец) | 50,00 | 0,50 | 0,04 | 1,50 | 8,36 | 70 |
| | Рыба тушеная с овощами | 100,00 | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 98,75 | 229 |
| | Каша вязкая рисовая | 180,00 | 3,15 | 5,04 | 31,92 | 185,64 | 303 |
| | Хлеб пшеничный | 45,00 | 3,60 | 0,50 | 22,00 | 106,90 | пр |
| | Кондитерские изделия | 15,00 | 1,48 | 4,31 | 14,17 | 101,39 | пр |
| | Чай с сахаром | 200,00 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | 376 |
| Итого за завтрак | | 590,00 | | | | 561,50 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Овощи по сезону (солёный помидор) | 50,00 | 0,56 | 0,05 | 1,75 | 9,69 | 70 |
| | Рассольник ленинградский | 250,00 | 2,00 | 5,13 | 12,00 | 102,17 | 96 |
| | Птица тушённая в соусе | 100,00 | 16,60 | 13,30 | 3,60 | 200,50 | 290 |
| | Каша вязкая "Артек" | 180,00 | 4,80 | 5,16 | 29,52 | 183,72 | 303 |
| | Сок фруктовый | 200,00 | 1,00 | | 20,20 | 84,80 | 389 |

| | | | | | | | |
|----------------------|-----------------------------------|----------------|------|------|-------|----------------|-----|
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,40 | 0,30 | 14,70 | 71,10 | пр |
| | Хлеб ржаной | 20,00 | 2,10 | 0,80 | 10,60 | 58,00 | пр |
| Итого за обед | | 830,00 | | | | 709,98 | |
| Полдник ГПД | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 49,00 | 6,10 | 8,30 | 14,80 | 158,30 | 3 |
| | Чай с сахаром | 200,00 | 0,70 | 0,02 | 15,00 | 62,98 | 376 |
| | Фрукты свежие | 100,00 | 0,60 | 0,60 | 13,60 | 62,20 | 338 |
| Итого за полдник | | 349,00 | | | | 283,48 | |
| Итого за день | | 1769,00 | | | | 1554,96 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет. ценность | № рецепты |
|------------------|---|---------------|-------|------|----------|-------------------|-----------|
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 7 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Запеканка из творога с какао и соусом молочным | 210,00 | 22,4 | 18,1 | 39,6 | 410,9 | 223 |
| | Чай с сахаром | 200,00 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | 376 |
| | Фрукты свежие | 100,00 | 0,6 | 0,6 | 13,6 | 62,2 | 338 |
| Итого за завтрак | | 510,00 | | | | 533,56 | |
| Обед | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|----------------|------|------|-------|----------------|-----|
| | Овощи по сезону (солёный огурец) | 60,00 | 0,56 | 0,05 | 1,75 | 9,69 | 70 |
| | Суп с бобовыми | 250,00 | 5,5 | 5,3 | 16,5 | 135,7 | 102 |
| | Тефтели в соусе | 100,00 | 6,3 | 14,6 | 10,6 | 199 | 279 |
| | Каша вязкая гречневая | 180,00 | 5,52 | 6 | 24,6 | 174,48 | 303 |
| | Кофейный напиток | 200,00 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,1 | пр |
| | Хлеб ржаной | 25,00 | 2,6 | 1 | 13,2 | 72,2 | пр |
| | Кондитерские изделия | 30,00 | 2,95 | 8,61 | 28,33 | 202,61 | пр |
| Итого за обед | | 875,00 | | | | 965,38 | |
| Полдник ГПД | | | | | | | |
| | Пирожок с начинкой (абрикос, вишня) | 80,00 | 3,8 | 4,16 | 40,72 | 215,52 | пр |
| | Чай с сахаром | 200,00 | 0,7 | 0,02 | 14,4 | 60,58 | 376 |
| | Кондитерские изделия | 33,00 | 2,95 | 8,6 | 28,33 | 202,52 | пр |
| Итого за полдник | | 313,00 | | | | 478,62 | |
| Итого за день | | 1698,00 | | | | 1977,56 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет. ценность | № рецепты |
|-----------------|--------------------|-----------|-------|------|----------|-------------------|-----------|
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 8 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------|---|----------------|-------|-------|-------|----------------|--------|
| Завтрак | | | | | | | |
| | Омлет натуральный с маслом | 112,00 | 10,91 | 19,70 | 2,10 | 229,34 | 210 |
| | Кефир | 200,00 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,20 | 386 |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 3,20 | 0,40 | 19,60 | 94,80 | пр |
| | Сок фруктовый 0,2 1 шт | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389/пр |
| Итого за завтрак | | 552,00 | | | | 509,14 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из солёных огурцов с луком | 50,00 | 0,40 | 2,50 | 1,30 | 29,30 | 21 |
| | Суп с макаронными изделиями | 250,00 | 2,80 | 2,80 | 17,50 | 106,40 | 103 |
| | Котлета из птицы | 90,00 | 14,20 | 13,40 | 13,30 | 230,60 | 294 |
| | Пюре картофельное | 180,00 | 3,70 | 5,80 | 24,50 | 165,00 | 312 |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,40 | 0,30 | 14,70 | 71,10 | пр |
| | Хлеб ржаной | 20,00 | 2,10 | 0,80 | 10,60 | 58,00 | пр |
| | Компот из сухофруктов | 200,00 | 0,60 | 0,10 | 12,00 | 51,30 | 349 |
| Итого за обед | | 820,00 | | | | 711,70 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок фруктовый 0,2 1 шт | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | пр |
| | Вафли "Золотце ты моё" | 20,00 | 2,40 | 0,40 | 15,00 | 73,20 | пр |
| Итого за полдник | | 220,00 | | | | 158,00 | |
| Итого за день | | 1592,00 | | | | 1378,84 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет. ценность | № рец-ры |
|------------------|--|---------------|-------|------|----------|-------------------|----------|
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 9 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Овощи по сезону (солёный помидор) | 60,00 | 0,6 | 0,06 | 2,1 | 11,34 | 70 |
| | Печень тушённая в соусе | 100,00 | 12,6 | 8,7 | 3,8 | 143,9 | 261 |
| | Каша вязкая гречневая | 185,00 | 5,6 | 6,2 | 25,2 | 179 | 303 |
| | Какао с молоком | 200,00 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,5 | 382 |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 3,2 | 0,4 | 19,5 | 94,4 | пр |
| Итого за завтрак | | 585,00 | | | | 547,14 | |
| | | | | | | | |
| Обед | Овощи по сезону (солёный помидор) | 40,00 | 0,4 | 0,04 | 1,4 | 7,56 | 70 |
| | Суп из овощей | 250,00 | 1,6 | 4,2 | 9,1 | 80,6 | 99 |
| | Рыба тушеная с овощами | 100,00 | 9,2 | 4,7 | 3,6 | 93,5 | 229 |
| | Каша вязкая рисовая | 180,00 | 3,1 | 5 | 31,9 | 185 | 303 |
| | Чай с сахаром | 200,00 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,1 | пр |
| | Хлеб ржаной | 20,00 | 2,1 | 0,8 | 10,6 | 58 | пр |
| Итого за обед | | 820,00 | | | | 556,22 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Пирожок с начинкой (повидло) | 80,00 | 3,8 | 4,2 | 40,7 | 215,8 | пр |
| | Компот из сухофруктов | 180,00 | 0,6 | 0,01 | 10,8 | 45,69 | 349 |

| | | | | | | | |
|----------------------|-----------------------------|----------------|-----|-----|------|----------------|-----|
| | Кондитерские изделия | 15,00 | 1,4 | 4,3 | 14,1 | 100,7 | пр |
| | Фрукты свежие | 100,00 | 0,6 | 0,6 | 13,6 | 62,2 | 338 |
| Итого за полдник | | 375,00 | | | | 424,39 | |
| Итого за день | | 1780,00 | | | | 1527,75 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет. ценность | № рец-ры |
|------------------|--|---------------|-------|-------|----------|-------------------|----------|
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 10 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Овощи по сезону (солёный помидор) | 50,00 | 0,5 | 0,04 | 1,7 | 9,16 | 70 |
| | Гуляш мясной | 100,00 | 5,40 | 14,10 | 1,50 | 154,5 | 260 |
| | Каша вязкая "Артек" | 180,00 | 4,80 | 5,20 | 29,50 | 184 | 303 |
| | Сок фруктовый | 200,00 | 1,00 | | 20,2 | 84,8 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,1 | пр |
| Итого за завтрак | | 560,00 | | | | 503,56 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Овощи по сезону (салат из квашеной капусты) | 40,00 | 0,7 | 2 | 3,3 | 34 | 47 |
| | Борщ с картофелем и капустой бел.свежей | 250,00 | 2,5 | 8,63 | 11,88 | 135,19 | 82 |
| | Макаронные изделия с сыром | 180,00 | 14,9 | 17,2 | 33,00 | 346,4 | 204 |

| | | | | | | | |
|----------------------|-----------------------------------|----------------|-------|-------|-------|----------------|-----|
| | Биточки мясные | 100,00 | 11,72 | 30,38 | 12,01 | 368,34 | 268 |
| | Чай с сахаром | 200,00 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,1 | пр |
| | Хлеб ржаной | 20,00 | 2,1 | 0,8 | 10,6 | 58 | пр |
| Итого за обед | | 820,00 | | | | 1073,49 | |
| полдник ГПД | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 49,00 | 6,10 | 8,3 | 14,83 | 158,42 | 3 |
| | Чай с сахаром | 200,00 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | 376 |
| | Фрукты свежие | 100,00 | 0,6 | 0,6 | 13,6 | 62,2 | 338 |
| Итого за полдник | | 349,00 | | | | 281,08 | |
| Итого за день | | 1729,00 | | | | 1858,13 | |