



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 1
Директор *И.И. Резяпова Г.Р.*

УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор *И.И. Резяпова Г.Р.*

Меню на 14 сентября 2023 г.

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)

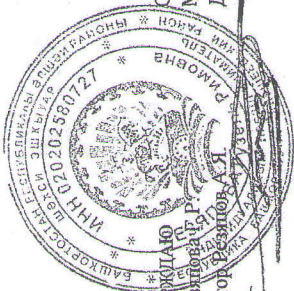
Сезон: осень
День: четверг
Неделя: 3
Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)

Сезон: осень
День: четверг
Неделя: 3
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	26	151	107,01	
	Азу из говядины	35/30	10	14	2	170	44,04	
	Кисель из концентрата	200			10	40	303	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Итого за завтрак	529	18	23	69	547	64,44	
обед	Суп картофельный с бобовыми и грибами	200/26	6	7	30	161	33,01	
	Каша перловая рассыпчатая	150/4	5	3	34	184	66,01	
	Гуляш из куриного филе	20/50	6	10	4	114	47,23	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Итого за обед	710	22	21	113	671	72,54	
Итого за день		1239	40	44	182	1218	136,98	

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	26	151	107,01	
	Азу из говядины	35/50	10	17	3	209	44,05	
	Кисель из концентрата	200			10	40	303	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Итого за завтрак	550	18	26	70	586	73,20	
обед	Суп картофельный с бобовыми и грибами	250/38	9	9	41	220	33,03	
	Каша перловая рассыпчатая	180/5	6	4	40	222	155	
	Гуляш из куриного филе	20/50	6	10	4	114	47,23	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
	Итого за обед	823	28	24	140	817	84,45	
Итого за день		1373	46	50	210	1403	157,65	



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 7
Директор *Д.А. Мамедьярова*

УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор *Г.Р. Резяпова*

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 7
Директор *Д.А. Мамедьярова*

УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор *Г.Р. Резяпова*

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 7
Директор *Д.А. Мамедьярова*

УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор *Г.Р. Резяпова*

Меню на 4 сентября 2023 г.

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)
День: понедельник
Сезон: осень
Итого за день: 1233 34 30 180 1063 136,98

Поделя: 2 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	150/10	8	6	37	237	77,06	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1	21		89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Сок фруктовый	100	1	13	46	54,01		
	Итого за завтрак	520	14	7	95	495		64,44
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200/8	4	8	8	73	10,01	
	Каша перловая рассыпчатая	180/5	6	4	40	222	155	
	Гуляш из куриного филе	20/50	6	10	4	114	47,23	
	Чай с сахаром	200			9	36	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		713	20	23	85	568		72,54
Итого за день		1233	34	30	180	1063		136,98

Меню на 4 сентября 2023 г.

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)
День: понедельник
Сезон: осень
Итого за день: 1340 37 31 199 1209 157,65

Поделя: 2 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	180/15	11	10	44	307	77,04	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1	21		89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Сок фруктовый	100	1	13	46	54,01		
	Итого за завтрак	555	17	11	102	565		73,20
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2	5	10	96	10,03	
	Каша перловая рассыпчатая	180/5	6	4	40	222	155	
	Гуляш из куриного филе	20/50	6	10	4	114	47,23	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		785	20	20	97	644		84,45
Итого за день		1340	37	31	199	1209		157,65



СОГЛАСОВАНО
МБОУ ООШ № 1
Директор *Дол. Г.А. Резяпов*

УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор *Дол. Г.А. Резяпов*

Меню на 5 сентября 2023 г.

Рацион: дети с ОВЗ и
дети-инвалиды
(1-4 классы)

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: осень
Возрастная категория: 7-11 лет

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Куры отварные (бедро)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,01	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Масло сливочное	8		7		60	159	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Итого за завтрак	517	31	30	76	738		64,44
	обед	Суп картофельный с бобовыми и грибами	200/26	6	7	30	161	33,01
Картофельное пюре		150/4	3	5	26	151	107,01	
Рыба (филе) тушеная в томате с овощами		30/40		4	2	94	185	
Компот из смеси сухофруктов		200			15	60	97,02	
Хлеб пшеничный		50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		700	13	17	97	589		72,54
Итого за день		1217	44	47	173	1327		136,98



СОГЛАСОВАНО
МБОУ ООШ № 1
Директор *Дол. Г.А. Резяпов*

УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор *Дол. Г.А. Резяпов*

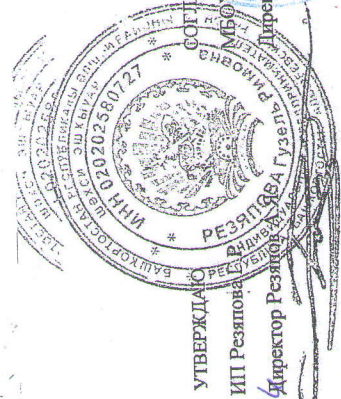
Меню на 5 сентября 2023 г.

Рацион: дети с ОВЗ и
дети-инвалиды
(5-11 классы)

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: осень
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02	
	Куры отварные (бедро)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,01	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Масло сливочное	10		7		66	159	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		550	32	31	82	767		73,20
обед								
	Суп картофельный с бобовыми и грибами	250/38	9	9	41	220	33,03	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	26	151	107,01	
	Рыба,(филе) тушеная в томате с овощами	40/50	8	2	2	62	186	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		802	26	17	118	665		84,45
Итого за день		1352	58	48	200	1432		157,65



СОГЛАСОВАНО
Директор Зел. Милос. Бугаевова
ИП Рес УТВЕ

Меню на 6 сентября 2023 г.



ОТ ИАСОВАНО
ИЗ ОУ СОШ № 7
Директор: *Зул. Илмайириева* 74.

Меню на 6 сентября 2023 г.

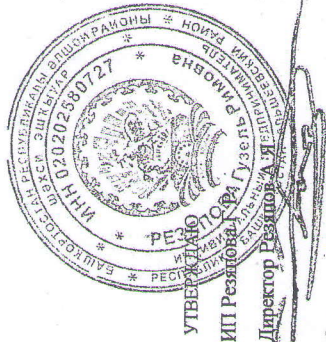


УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор Резяпов А.Я.

Сезон: осень

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)										День: среда	Возрастная категория: 7-11 лет		Сезон: осень	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	стоимость Б.						
			Б	Ж	У									
завтрак														
	Салат Витаминный	60	1	3	7	62	113							
	Плов из куриного филе	150	14	18	24	320	64							
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02							
	Печенье Сдобная	50	4	5	35	221	100,01							
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207						64,44	
Итого за завтрак		510	23	27	99	766								
обед														
	Салат из свежих огурцов	60		3	1	36	8,01							
	Суп картофельный с крупной пшенной	200	4	7	16	91	31,02							
	Овощное рагу с мясом	150	9	12	11	250	133,15							
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03							
	Мармелад	30					533							
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207						72,54	
Итого за обед		700	18	23	73	589							136,98	
Итого за день		1210	41	50	172	1355								

Возрастная категория: 12 лет и старше									
Неделя: 2									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость	
			Б	Ж	У				
завтрак	Салат Витаминный	60	1	3	7	62	113		
	Плов из куриного филе	200	14	25	40	420	64,02		
	Чай с сахаром	200			9	36	92,04		
	Печенье Слобода	50	4	5	35	221	100,01		
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	123	207		
Итого за завтрак		560	23	34	115	862		73,20	
обед	Салат из свежих огурцов	60		3	1	36	8,01		
	Суп картофельный с крупой пшенной	250	5	9	20	120	31,08		
	Овощное рагу с мясом	180	15	18	16	265	133,06		
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03		
	Мармелад	30					533		
Итого за обед	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208		
		800	27	31	92	682		84,45	
Итого за день		1360	50	65	207	1544		157,65	



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 1
Директор *И.И. Сидоркина* 24.09.23

Меню на 7 сентября 2023 г.

Рацион: дети с ОВЗ и
дети-инвалиды
(1-4 классы)

День: четверг
Неделя: 2
Сезон: осень
Возрастная категория: 7-11 лет

Прим пищ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	стоимост ь
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из свежих помидоров	60	1	3	29	43	7,02	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	26	151	107,01	
	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами	30/40		4	2	98	185	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	352	207	
	Итого за завтрак	534	8	13	96	704		64,44
обед	Рассольник "Ленинградский"	200/8	4	7	14	99	26,01	
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Куры отварные	50	22	18		249	449,01	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,02	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		702	37	33	87	744		72,54
Итого за день		1236	45	46	183	1448		136,98



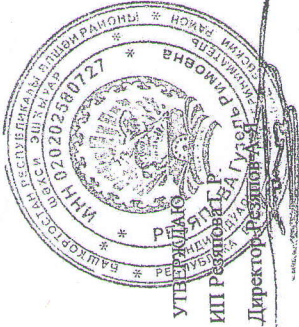
СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 1
Директор *И.И. Сидоркина* 24.09.23

Меню на 7 сентября 2023 г.

Рацион: дети с ОВЗ и
дети-инвалиды
(5-11 классы)

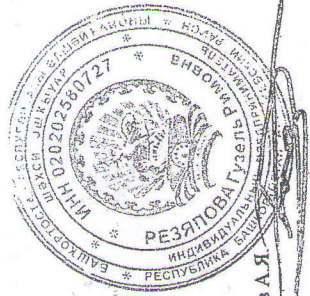
День: четверг
Неделя: 2
Сезон: осень
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прим пищ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	стоимост ь
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из свежих помидоров	60	1	3	29	43	7,02	
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107,02	
	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами	30/40		4	2	94	185	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Итого за завтрак	565	9	13	96	488		73,20
обед	Рассольник "Ленинградский"	250/10	5	10	18	124	26,02	
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Куры отварные	50	22	18		249	449,01	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,02	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		805	41	36	108	860		84,45
Итого за день		1370	50	49	204	1348		157,65



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 1
Директор *Д.А. Мамеджанов* 2.09.23

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 1
Директор *Д.А. Мамеджанов* 2.09.23



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор Резяпова А.Я.

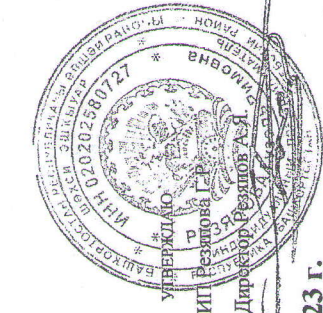
Меню на 8 сентября 2023 г.

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)
День: пятница
Неделя: 2
Сезон: осень

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)
День: пятница
Неделя: 2
Сезон: осень

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У				
завтрак	Каша "Артек" молочная	180/4,5	7	7	67	355	69,02		
	Чай с сахаром	200			9	36	92,04		
	Сыр голландский	10	2	3		38	493		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02		
Итого за завтрак		584,5	14	12	114	618			64,44
обед	Борщ с капустой и картофелем	200/8	4	8	11	81	27,01		
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65		
	Мясо тушеное с овощами	85	10	11	4	153	488,03		
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
Итого за обед		702	27	26	89	661			72,54
Итого за день		1286,5	41	38	203	1279			136,98

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У				
завтрак	Каша "Артек" молочная	180/4,5	7	7	67	355	69,02		
	Чай с сахаром	200			9	36	92,04		
	Сыр голландский	10	2	3		38	493		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02		
Итого за завтрак		584,5	14	12	114	618			73,20
обед	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2	5	13	111	27,02		
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02		
	Мясо тушеное с овощами	85	10	11	4	153	488,03		
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04		
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208		
Итого за обед		805	28	24	107	763			84,45
Итого за день		1389,5	42	36	221	1381			157,65



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 1
Директор *И.И. Резяпова*
7-11

Меню на 11 сентября 2023 г.

Район: дети с ОВЗ и
дети-инвалиды

День: понедельник

Сезон: осень

Неделя: 3 Возрастная категория: 7-11 лет

1-4 классы									стоимость в
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептур ы		
			Б	Ж	У				
завтрак									
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01		
	Куры отварные (бедро)	70	18	15		229	521		
	Соус томатный	30		1	2	22	593,01		
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
Итого за завтрак			514	29	84	667		64,44	
обед									
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/26	6	7	30	161	33,01		
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01		
	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами	30/40		4	2	94	185		
	Чай с сахаром	200			9	36	92,04		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
Итого за обед			700	14	104	624		72,54	
Итого за день			1214	43	188	1291		136,98	



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 1
Директор *И.И. Резяпова*
7-11

Меню на 11 сентября 2023 г.

Район: дети с ОВЗ и
дети-инвалиды

День: понедельник

Сезон: осень

Неделя: 3 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У	Б	Ж	У			
цели:											
завтрак											
		Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02			
		Куры отварные (бедро)	70	18	15		229	521			
		Соус томатный	40	1	3	3	29	593,02			
		Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03			
		Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207			
Итого за завтрак			555	31	23	92	716		73,20		
обед											
		Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/38	9	9	41	220	33,03			
		Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01			
		Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами	40/50	8	2	2	62	186			
		Чай с сахаром	200			9	40	92,02			
		Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208			
Итого за обед			802	27	16	125	704		84,45		
Итого за день			1357	58	39	217	1420		157,65		

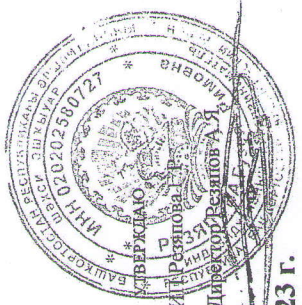


СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 1
Директор *И.И. Резяпова*

Рацион: дети с ОВЗ и
дети-инвалиды
(1-4 классы)

Меню на 12 сентября 2023 г.

День: вторник
Неделя: 3
Сезон: осень
Возрастная категория: 7-11 лет



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 1
Директор *И.И. Резяпова*

Рацион: дети с ОВЗ и
дети-инвалиды
(5-11 классы)

Меню на 12 сентября 2023 г.

День: вторник
Неделя: 3
Сезон: осень
Возрастная категория: 12 лет и старше



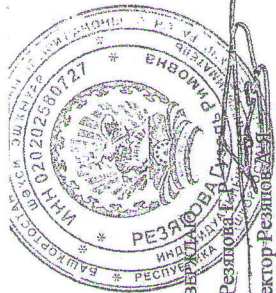
СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 1
Директор *И.И. Резяпова*

Меню на 12 сентября 2023 г.

Рацион: дети с ОВЗ и
дети-инвалиды
(5-11 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	стоимость ы
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Помидоры порционные	60					171	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,13	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		534	20	16	82	571		64,44
обед								
	Свекольник	200/8	4	8	14	96	36,01	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	26	151	107,01	
	Куры отварные	60	26	22		299	449	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,01	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		709	37	37	76	733		72,54
Итого за день		1243	57	53	158	1304		136,98

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Помидоры порционные	60					171	
	Каша гречневая молочная вязкая	150/4	7	7	29	203	440	
	Гуляш из говядины	40/50	12	14	4	192	47,14	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Итого за завтрак	554	23	22	72	578		73,20
	обед	Свекольник	250/10	5	10	17	115	36,05
Картофельное пюре		150/4	3	5	26	151	107,01	
Куры отварные		70	18	15		229	449	
Соус томатный		40	1	3	3	29	593,02	
Чай с лимоном и сахаром		200/7			10	42	94,02	
Хлеб пшеничный		70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		801	33	34	90	738		84,45
Итого за день	1355	56	56	162	1316		157,65	



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 1
Директор *Док. / Матвейчук*

УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор Резяпова Г.Р.

Меню на 13 сентября 2023 г.

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)
День: среда
Неделя: 3
Сезон: осень
Возрастная категория: 7-11 лет

Меню на 13 сентября 2023 г.

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)
День: среда
Неделя: 3
Сезон: осень
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Огурцы свежие порционные	40				4	469	
	Плов из куриного филе	150	14	18	24	320	64	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	50	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		545	19	19	72	532		64,44
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2	5	10	96	10,03	
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		714	18	17	82	557		72,54
Итого за день		1259	37	36	154	1089		136,98

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Огурцы свежие порционные	40				4	469	
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,01	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	50	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		575	18	24	84	595		73,20
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2	5	10	96	10,03	
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Мясо тушеное с овощами	85	10	11	4	153	488,03	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		800	25	21	101	707		
Итого за день		1375	43	45	185	1302		