

Утверждаю

Директор МАОУ «Молчановская СОШ №2»

О.А. Трей

2025 год.



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Молчановская средняя общеобразовательная школа №2»

Примерное 10 – ти дневное меню на весенне – осенний период для детей школы (с 7 – 11 лет) ОВЗ

(Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях
Москва Дели Плюс, 2015г.)

День: Понедельник
Неделя: Первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет ОВЗ

№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1 день (Понедельник)																
Завтрак																
174*	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,1	10,72	33,42	251	0,06	1,17	58		130,09	138,14	30,12	0,47		
406*	Пирог с повидлом	75	4,13	3,74	44,42	213	0,053	0,17	12,08		14,31	44,32	15,88	0,8		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4		152,2	124,6	21,34	0,48		
338	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18		0,36	28,8	19,8	16,2	3,96		
Итого за завтрак:			14,03	18,72	113,06	667,2	0,223	20,93	94,48	0,36	325,4	326,86	83,54	5,71		
Обед																
40	Салат зелёный горошек с луком	100	2,62	8,47	6,5	111,67		1,92			21,45	59,94	20,8	0,68		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	4,37	103,75	0,05	10,68			49,73	54,6	26,13	1,23		
294	Котлета из курицы с маслом	100/25	17,44	16,76	16,28	286	0,2	0,9	53,8		59,78	80	22,2	3,62		
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06				4,86	37,17	21,12	1,11		
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
Итого за обед:			32,25	35,29	97,78	872,15	0,37	16,33	53,8	0,78	163,82	288,31	112,45	7,66		
Итого за день:			46,28	54,01	210,84	1539,4	0,593	37,26	148,28	1,14	489,22	615,17	195,99	13,37		
* наименование может меняться																
173*	Каша молоч., пшённая с маслом	200/10	8,64	14,06	44,32	312	0,14	0,96	54,8		146,77	221,3	44,33	2,34		
174*	Каша кукурузная молочная с маслом	200/10	7,63	11,1	50,78	334	0,09	0,96	54,8		138,47	153,61	31,61	1,68		
174*	Каша манная молочная с маслом	200/10	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	58		133,77	118,19	20,3	0,47		
120*	Суп молочный с макар. издел.	200	4,38	3,8	14,36	120	0,07	0,66	26,4		130,4	109,5	21,34	0,52		
406*	Пирог с мясом и рисом	75	9,14	5,9	24	185,25	0,08	0,1	17,5		16,06	96,08	22,28	1,03		

День: Вторник
Неделя: Первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет ОВЗ

№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
2 день (Вторник)																
Завтрак																
70	Огурец соленый консерв.	70	0,56	0,07	1,19	7	0,02	2,45			16,1	16,8	1,8	0,42		
291*	Плов из курицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	0,11	0,9	2,92		6,95	175,3	8,11	1,97		
388	Напиток витаминный	200			19,4	78	0,02	0,72		0,18	5,26	41,4	29,7	0,86		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
Итого за завтрак:																
			19,88	10,84	70,81	460,47	0,18	4,07	2,92	0,57	35,21	259,6	49,51	3,58		
Обед																
21	Салат из солёных огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,8	0,02	5,55			23,28	28,24	13,44	0,61		
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	3,16		42,68	88,10	35,58	2,05		
102	(горох)	100/25	10,06	11,49	10,75	188,75	0,05	0,5	12,63		17,48	115,24	22,8	1,81		
268	Котлета говяжья в соусе	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21			0,59	14,82	203,93	135,83	4,56		
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	3,17	2,68	15,96	100,6	0,04	1,3	20		125,8	90	14	0,13		
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
ПР	Хлеб пшеничный	60														
Итого за обед:																
			32,92	31,24	113,48	881,43	0,61	13,18	35,7875	1,37	237,86	577,71	241,45	9,82		
Итого за День:																
			52,8	42,08	184,29	1341,9	0,79	17,25	38,708	1,94	273,07	837,31	290,96	13,4		
* наименование может меняться																
265*	Плов из говядины	200	21,99	22,52	34,69	429,33	0,08	1,71			18,97	52,39	266,85	3,53		
265*	Плов из свинины	200	13	19,78	45,8	407	0,08	1,71			18,97	52,39	266,85	3,53		
425	Булочка со сгущёнкой	75	5,09	10,47	31,61	240,75	0,09	2,22			13,95	48,15	19,65	0,9		

День: Среда
Неделя: Первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет ОБЗ

№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
3 день (Среда)																
Завтрак																
279	Тефтели 2-й вар. с водой, говядина, соус № 331	100/25	8,32	6,02	10,06	128	0,07	0,71	35,06		25,85	101,61	18,29	1,81		
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16			36,98	86,6	27,75	1,01		
342	Компот из вишни, яблоки	200	0,32	0,08	28,2	116,6	0,01	2,7			22,2	12	11,86	0,27		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
ПР*	Творожный сырок	40	2,24	5,76	22,08	156										
	Итого за завтрак:		16,31	16,96	95,27	607,99	0,25	21,57	35,06	0,39	91,93	226,31	67,8	3,42		
Обед																
	Винегрет овощной с солёными огурцами	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63		2,95	31,24	43,27	19,53	0,83		
96	Расcольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38			29,15	56,73	24,18	0,93		
290*	Курица туш. в соусе (отбивная)	100/25	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7		
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06				4,86	37,17	21,12	1,11		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
	Итого за обед:		25,40	31,93	93,21	767,08	0,29	18,72	30,10	3,73	120,47	271,17	102,22	4,51		
Итого за день:			41,71	48,89	188,48	1375,07	0,54	40,29	65,16	4,12	212,4	497,48	170,02	7,93		
* наименование может меняться																
ПР*	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	53,5	0,03	0,6	10		124	95	15	0,1		
290*	Курица туш. в соусе (гуляш)	50/50	11,4	4,5	4,4	104	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7		
290*	Курица туш. в соусе (барбекю)	120/25	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7		
342	Компот из вишни	200	0,32	0,08	28,2	116,6	0,01	2,7			22,2	12	11,86	0,27		

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет ОБЗ

№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
4 день (Четверг)																
Завтрак																
294	Котлета из курицы с маслом сливочным	100/25	17,44	16,76	16,28	286	0,2	0,9	53,8		59,78	80	22,2	3,62		
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21			0,59	14,82	203,93	135,83	4,56		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,6	0,04	1,3	20		125,8	90	14	0,13		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
ПР	Пирожное, вафли	35	2,1	8,4	17,15	152	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2		
Итого за завтрак:			33,68	34,23	102,52	852,49	0,5	2,2	86,8	1,24	215,5	417,43	184,93	8,84		
Обед																
23	Салат из свежих помидор с луком репчатым	100	1,10	6,11	4,57	77,70	0,05	18,05			17,74	31,84	17,46	0,83		
101	Суп картоф. с крупной и консерв	250	2,70	3,10	7,40	67,80	0,09	8,25			26,70	55,98	22,78	0,88		
260	Гуляш из говядины	50/50	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92			21,81	154,15	22,03	3,06		
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03				1,37	60,95	16,34	0,53		
359	Кисель	200			23,5	95	2,4	2,4			22,45	18,5	7,26	0,19		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
Итого за обед:			26,74	31,97	104,02	811,48	2,66	29,62	0	0,78	103,87	373,62	105,67	6,15		
Итого за день:			60,42	66,2	206,54	1663,97	3,16	31,82	86,8	2,02	319,37	791,05	290,6	14,99		
* наименование может меняться																

День: Пятница
Неделя: Первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет ОБЗ

№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
5 день (Пятница)																
Завтрак																
290	Курица туш. в соусе (барбекю)	100/25	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1			30,32	79	16,19	0,7	
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06					4,86	37,17	21,12	1,11	
388	Напиток из шиповника	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2		5,84	46	33	0,96	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39		6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого за завтрак:		20,70	16,78	91,71	600,97	0,15	1,48	30,10	0,59		47,92	188,27	80,21	3,10	
Обед																
	Салат картоф-ый с морковью и зеленым горошком	100	2,73	7,07	8,55	112,7	0,09	8,37	19,8			19,56	65,24	24,13	0,9	
40*	Суп с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150	0,09	0,83	33			163	136,88	26,68	33	
232*	Рыба запеч. в смет./с овощ	100/25	7,02	7,16	16,23	163	0,06	0,09	23,94			38,34	112,33	22,55	1,1	
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16				36,98	86,6	27,75	1,01	
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73				32,48	23,44	17,46	0,7	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78		13,8	52,2	19,8	0,66	
	Итого за обед:		23,68	24,47	124,17	836,03	0,46	28,18	76,74	0,78		304,16	476,69	138,37	37,37	
	Итого за день:		44,38	41,25	215,88	1437	0,61	29,66	106,84	1,37		352,08	664,96	218,58	40,47	

* наименование может меняться

42*	Салат картоф-ый с солёными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,5	0,08	13,04				15,91	47,32	18,72	0,75	
39*	Салат картоф-ый с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164,2	0,08	5,78				19,36	39,2	25,29	1,2	
290*	Курица туш. в соусе (гуляш)	50/50	11,4	4,5	4,4	104	0,04	0,68	30,1			30,32	79	16,19	0,7	
234*	Тефтель рыбные в соусе № 332	100/25	6,59	5,64	9,39	115	0,04	0,54	12,9			31,38	91,64	21,65	0,84	
234*	Котлеты рыбные в соусе № 332	100/25	6,59	5,64	9,39	115	0,04	0,54	12,9			31,38	91,64	21,65	0,84	

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет ОВЗ

№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
6 день (Понедельник)																
Завтрак																
212	Омлет натуральный	150	13,94	24,82	2,64	289,65	0,11	0,26	324,57		103,1	225,77	16,14	2,64		
1	Бутерброд с сыром российским	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59		139,2	96	9,45	0,49		
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36		
ПР*	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	53,5	0,03	0,6	10		124	95	15	0,1		
Итого за завтрак:			23,97	34,64	38,57	562,15	0,18	3,80	393,57	0,00	380,50	421,17	42,99	3,59		
Обед																
20	Салат из свежих овощей	100	0,75	6,02	2,35	68,60	0,03	4,69			22,32	39,59	13,19	0,57		
88	Щи со свежей капустой	250/5	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17		2,85	40,77	56,91	26,64	0,99		
290*	Курица туш. в соусе (барбекю)	100/25	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7		
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03				1,37	60,95	16,34	0,53		
349	Компот из кураги	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,7		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
Итого за обед:			23,61	29,71	113,28	818,75	0,27	28,27	30,10	3,63	141,06	312,09	109,62	4,15		
Итого за день:			47,58	64,35	151,85	1380,9	0,45	32,07	423,67	3,63	521,56	733,26	152,61	7,74		
* наименование может меняться																
2	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,1	20		10	22,8	5,6	0,6		
ПР*	Творожный сырок	40	2,24	5,76	22,08	156										
290*	Курица туш. в соусе (гуляш)	50/50	11,4	4,5	4,4	104	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7		
290*	Курица туш. в соусе (отбивная)	100/25	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7		

День: Вторник
Неделя: Вторая
Возрастная категория: 7 - 11 лет ОВЗ

№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
7 день (Вторник)																
Завтрак																
259	Жаркое по домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	0,14	7,73			34,86	235,14	48,55	4,41		
389	Сок	200			20	81,2	0,02	4			14	14	8	2,8		
11Р	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
11Р	Пирожное, печенье, вафли	35	2,1	8,4	17,15	152										
	Итого за завтрак:		22,98	29,37	70,59	640,48	0,19	11,73	0	0,39	55,76	275,24	66,45	7,54		
Обед																
39*	Салат картофель-ый с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	9,25	164,2	0,08	5,78			19,36	39,2	25,3	1,2		
104	Суп картоф. с мясными фрикал.	250	2,20	2,78	15,39	106,00	0,12	11,08			29,70	72,23	29,68	1,15		
294	Терфель из курицы с соусом	100/25	17,44	16,76	16,28	286	0,2	0,9	53,8		59,78	80	22,2	3,62		
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21			0,59	14,82	203,93	135,83	4,56		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4		152,2	124,6	21,34	0,48		
11Р	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
	Итого за обед:		40,08	36,13	126,12	1058,83	0,73	19,35	78,2	1,37	289,66	572,16	254,15	11,67		
Итого за день:																
			63,06	65,5	196,71	1699,31	0,92	31,08	78,2	1,76	345,42	847,4	320,6	19,21		
* наименование может меняться																
42*	Салат картоф-ый с солёными огурцами и зелёным горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,5	0,08	13,04			15,91	47,32	18,72	0,75		
40*	Салат картоф-ый с морковью и зелёным горошком	100	2,73	7,07	8,55	112,7	0,09	8,37	19,8		19,56	65,24	24,13	0,9		

День: Среда
Неделя: Вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет ОБЗ

Образная калитория. 1.														
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День: Четверг
Неделя: Вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет ОБЗ

№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
9 день (Четверг)																
Завтрак																
290*	Курица туш. в соусе (гуляш)	50/50	11,4	4,5	4,4	104	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7		
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16			36,98	86,6	27,75	1,01		
388	Напиток витаминный	200			19,4	78	0,02	0,72		0,18	5,26	41,4	29,7	0,86		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
ПР	Кекс, рулет, пирожное	35	2,1	8,4	17,15	152										
	Итого за завтрак:		18,93	18	75,88	541,39	0,23	19,56	30,1	0,57	79,46	233,1	83,54	2,9		
Обед																
	Салат из свежкл с огурцами солёными	100	1,42	6,03	6,28	85	0,03	5,95			30,72	39,5	18,62	1,07		
55	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38			29,15	56,73	24,18	0,93		
268	Котлета говяжья в соусе	100/25	10,06	11,49	10,75	188,75	0,05	0,5	12,63		17,48	115,24	22,8	1,81		
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06				4,86	37,17	21,12	1,11		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,6	0,04	1,3	20		125,8	90	14	0,13		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
	Итого за обед:		26,93	30,41	100,4	790,33	0,33	16,13	32,63	0,78	221,81	390,84	120,52	5,71		
Итого за День:																
			45,86	48,41	176,28	1331,72	0,56	35,69	62,73	1,35	301,27	623,94	204,06	8,61		
* наименование может меняться																
290*	Курица туш. в соусе (барбекю)	120/25	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7		
290*	Курица туш. в соусе (отбивная)	100/25	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7		
52	Салат из свежкл отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65			35,46	40,63	20,7	1,32		

Неделя: Вторая

[illegible]

№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
10 день (Пятница)																
Завтрак																
279	Тефтели 2-й вар. с водой, говядина, соус № 331	100/25	8,32	6,02	10,06	128	0,07	0,71	35,06		25,85	101,61	18,29	1,81		
302	Каша распычатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21			0,59	14,82	203,93	135,83	4,56		
388	Напиток из шиповника	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
ПР	Гематоген	35	2,45	1,05	18,90	87,50										
Итого за завтрак:			22,90	13,76	129,35	725,77	0,33	1,51	35,06	1,18	53,41	377,64	197,02	7,66		
Обед																
76	Салат сельдь с луком репч.	100	10,12	13,38	3,28	174,00	0,06	140,00	5,00		42,40	163,40	20,60	0,82		
101	Суп с картоф. с крупой	250	1,97	2,72	12,11	85,75	0,09	8,25			26,7	55,98	22,78	0,89		
260	Гуляш из говядины	50/50	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92			21,81	154,15	22,03	3,06		
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16			36,98	86,6	27,75	1,01		
359	Кисель	200			23,5	95	2,4	2,4			22,45	18,5	7,26	0,19		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
Итого за обед:			34,44	38,29	91,20	853,28	2,78	169,73	5,00	0,78	164,14	530,83	120,22	6,63		
Итого за день:			57,34	52,05	220,55	1579,05	3,11	171,24	40,06	1,96	217,55	908,47	317,24	14,29		
Ссылка на сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях автора М.П. Могильного																