

30.11..2023г	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,8	349M
	Конфеты (Чио-Рио)	0,04						
	Обед							
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1,823	4,65	9,047	86,07	17,59	82M
	Рис отварной	200	4,466	5,705	46,711	256,053		305M
	Горбуша запеченная	120	13,792	7,551	13,868	178,745		234M
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,8	349M	
01.12..2023г.	Завтрак							
	Сырники с молоком гущеным	120	28,408	19,525	23,038	387,13	0,85	219M
	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	60	0,564	3,09	2,075	39,11	9,42	24M
	Какао с молоком	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,6	382M
	Обед							
	Суп гороховый	225	7,34	5,263	17,352	146,648	10,57	102M
	Бигус	250	1,645	5,324	20,03	149,7	42,6	98
Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6		
Какао с молоком	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,6	382M	
02.12..2023г.	Завтрак							
	Винегрет овощной	80	1,233	4,139	6,355	68,08	7,85	67M
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Фрукты (Банан)	1235	1,8	0,6	25,2	115,2	12	
	Снежок	200	5,8	6,4	8	118	1,4	389M
	Обед							
	Каша рисовая молочная с маслом	230	9,106	9,175	54,135	336,945	1,224	174M
Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6		
Напиток витаминный с изюмом	200	0,456	0,152	20,106	89,09	80	473M	
Булочка	35	3,998	2,148	25,669	137,962	0,084	434M	

УТВЕРЖДЕН
Директор школы Эрендей А. В./



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда дети с 11 до 15 лет	Пищевые вещества (г)			К/К	Вит С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
04.12.2023г	Завтрак							
	Каша молочная	250	6	10	37,3	262,5	0	173
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209
	Кисель	200	3,78	6,7	31,1	128,9	0	302
	Пряник	0,04						
	Обед							
	Рассольник	250	7,34	5,263	17,352	146,48	10,57	388
	Макаронные изделия отварные	200	6,758	5,143	43,083	245,834		309М
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Кисель	200	3,78	6,7	31,1	128,9	0	302
05.12.2023г	Завтрак							
	Свекольный салат	250	3,71	4,88	22,04	144	1,5	
	Хлеб с маслом	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144105		
	Вафли	0,055						
	Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,415	7,869	10,801	125,04	33,044	88М
	Гречка рассыпчатая	220	8,104	5,737	36,609	230,165		341К
	Сосиски молочные с томатном соусе	90	11,91	17,316	9,503	241,602	0,2	271М
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144105		
06.12.2023г	Завтрак							
	Каша манная	220	14	12,5	67,1	438,6	0	349
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Фруктовый салат	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к
	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,8	349М
	Обед							
	Суп рисом с мясом	225	7,34	5,263	17,352	146,48	10,57	388
	Картофельное пюре	180	3,339	4,003	22,672	140,496	26,538	312М
	Гуляш из говядины	100	14,504	14,883	3,738	207,23	4,6	260 М
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,8	349М
Завтрак								

07.12.2023г.

Запеканка творожная	200	35,011	24,71	32,716	499,97	0,841	223М
Печенье"Сэндвич"	15	0,075		12	48,6		
Какао с молоком	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,6	382М
Обед							
Суп картофельный с пшеном.с мясом птицы	250	4,968	5,375	19,999	148,6	10,53	102М
Горбуша запеченная	120	13,792	7,551	13,868	178,745		234М
Перловка отварная	200	6,758	5,14	43,083	245,834		309М
Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
Какао с молоком	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,6	382М

08.12..2023г.

Завтрак							
Каша пшенная	250	6	10	37,3	262,5	0	173
Фрукты свежие по наличию"Яблоки"	150	0,5	0,5	16	33	15	
Напиток витаминный с изюмом	200	0,456	0,152	20,106	89,09	80	473М
Обед							
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1,823	4,65	9,047	86,07	17,59	82М
Плов	250	21,09	21,626	32,852	410,67	4,25	265М
Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
Напиток витаминный с изюмом	200	0,456	0,152	20,106	89,09	80	473М

09.12..2023г.

Завтрак							
Салат из белокочанной капусты	1,255	3,073	6,628	59,97	0,024	29	45М
Пряник	15	0,075		12	48,6		
Конфеты (Чио-Рио)	15	0,0015		11,91	48,15		
Молоко питевое	200	3,2	3,6	4,8	64		36М
Обед							
Каша молочная с вермишелью	225	2,593	2,41	18,78	107,6	14,95	102М
Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
Чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144105		
Пирожки с картошкой	250	2,593	2,414	18,788	120,6	14,95	102,М



УТВЕРЖДЕН
Директор школы Эрендей А. В./

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда дети с 11 до 15 лет	Пищевые вещества (г)			К/К	Вит С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
11.12.2023г	Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом	250	9,106	9,175	54,135	336,945	1,224	174М
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,02	92	4	
	Вафли	15						
	Обед							
	Суп гороховый	250	7,34	5,263	17,352	146,648	10,57	102М
	Гречка рассыпчатая	200	8,104	5,737	36,609	230,165		341К
	Гуляш из говядины	120	14,504	14,883	3,738	207,23	4,6	260 М
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
Кисель	200	3,78	6,7	31,1	128,9	0	302	
12.12.2023г	Завтрак							
	Блины со сметанной	150	1,65	0,3	8,35	43,5		
	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	150	0,564	3,09	2,075	39,11	9,42	24М
	Чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144105		
	Обед							
	Рассольник	300	7,34	5,263	17,352	146,48	10,57	388
	Бигус	270	1,645	5,324	20,03	149,7	42,6	98
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,8	349М
	13.12.2023г	Завтрак						
Творог со сметаной		250	35,011	24,71	32,716	499,97	0,841	223М
Яйцо вареное		шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209
Печенье"Сэндвич"		15	0,075		12	48,6		
Чай с сахаром		200			9,983	39,912	0,1	
Обед								
Суп рисом с мясом		250	7,34	5,263	17,352	146,48	10,57	388
Макаронные изделия отварные		200	6,758	5,143	43,083	245,834		309М
Гуляш мясо птицы		120	14,614	15,907	13,803	257,45	1,32	294М

Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
Чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144105		

14.12.2023Г

Завтрак							
Каша манная	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349
Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
Напиток витаминный с изюмом	200	0,456	0,152	20,106	89,09	80	473М
Вафли	0,055	0,075		12	48,6		
Обед							
Суп тувинский	250	2,593	2,414	18,788	107,6	14,95	102М
Горбуша запеченная	100	13,132	13,372	8,508	207,152	2,178	239М
Перловка отварная	220	6,758	5,14	43,083	245,834		309М
Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
Напиток витаминный с изюмом	200	0,456	0,152	20,106	89,09	80	473М

15.12..2023Г.

Завтрак							
Ватрушка с творогом	100	8,093	2,64	28,761	171,84	0,21	468М
Какао с молоком	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,6	382М
Конфеты(Чно_Ри о)	15	0,0015		11,91	48,15		
Обед							
Суп картофельный с пшеном.с мясом .	290	4,968	5,375	19,999	148,6	10,53	102М
Плов	280	21,09	21,626	32,852	410,67	4,25	265М
Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
Какао с молоком	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,6	382М

16.12..2023Г.

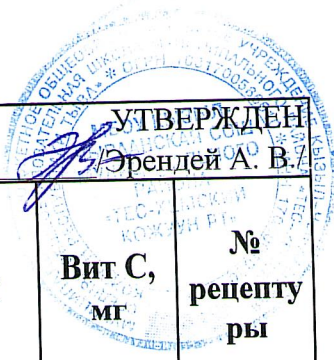
Завтрак							
Салат из моркови с яблоком	100	0,856	0,136	13,986	61,85	4,9	88М
Пряник	15	0,075		12	48,6		
Снежок	200	5,8	6,4	8	118	1,4	389М
Обед							
Каша молочная(Дружба)	300	20,129	10,128	41,708	300,135	1,356	175М
Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
Чай с сахаром	200			9,983	39,912	0,1	376М
Манник	120	27,99	30,35	82,93	883,89	18,73	

		Завтрак						
21.12.2023г.	Салат из моркови с яблоком	150	0,856	0,136	13,986	61,85	4,9	65М
	Снежок	200	5,8	6,4	8	118	1,4	389М
	Пряник	0,04						
	Обед							
	Суп крестьянский	250	14,13	9,38	21,22	183,54	12,78	98
	Плов	250	21,09	21,626	32,852	410,67	4,25	265М
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Какао с молоком	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,6	382М
		Завтрак						
22.12..2023г.	Каша манная	220	14	12,5	67,1	438,6	0	349
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,02	92	4	
	Вафли	0,04	0,075		12	48,6		
	Обед							
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1,823	4,65	9,047	86,07	17,59	82М
	Макаронные изделия отварные	200	6,758	5,143	43,083	245,834		309М
	Сосиски молочные с томатном соусе	90	11,91	17,316	9,503	241,602	0,2	271М
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144105		
		Завтрак						
23.12..2023г.	Винегрет овощной	80	1,233	4,139	6,355	68,08	7,85	67М
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Молоко питьевое	200	3,2	3,6	4,8	64		36М
	Обед							
	Каша молочная(Дружба)	300	20,129	10,128	41,708	300,135	1,356	175М
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Чай с сахаром	200			9,983	39,912	0,1	376М
Манник	120	27,99	30,35	82,93	883,89	18,73		

Директор школы

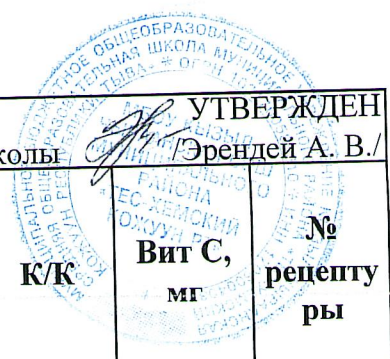
УТВЕРЖДЕН

Эрендей А. В.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда дети с 11 до 15 лет	Пищевые вещества (г)			К/К	Вит С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
25.12.2023г	Завтрак							
	Каша молочная	255	6	10	37,3	262,5	0	173
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Снежок	200	5,8	6,4	8	118	1,4	389М
	Печенье "Сэндвич"	15	0,075		12	48,6		
	Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	300	2,415	7,869	10,801	125,04	33,044	88М
	Плов	270	21,09	21,626	32,852	410,67	4,25	265М
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Напиток витаминный с изюмом	200	0,456	0,152	20,106	89,09	80	473М
26.12.2023г	Завтрак							
	Ватрушка с творогом	115	8,093	2,64	28,763	0,21		468М
	Фрукты (Апельсины)	155	0,9	0,2	8,1	43	60	
	Кисель	200	3,78	6,7	31,1	128,9	0	302
	Обед							
	Суп гороховый	300	7,34	5,263	17,352	146,648	10,57	102М
	Бигус	270	1,645	5,324	20,03	149,7	42,6	98
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
Кисель	200	3,78	6,7	31,1	128,9	0	302	
27.12.2023г	Завтрак							
	Салат из белокочанной капусты	120	1,255	3,073	6,628	59,97	29	45М
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,02	92	4	
	Пряник	0,15						
	Обед							
	Суп рисом с мясом	250	7,34	5,263	17,352	146,48	10,57	388
	Жаркое по домашнему	190	15,45	16,93	1,12	200		243
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,8	349М	
Завтрак								
Каша пшенная	250	6	10	37,3	262,5	0	173	
Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6		

28.12.2023г	Чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144105		
	Молоко-питевое	200	3,2	3,6	4,8	64		36М
	Обед							
	Суп тувинский	250	2,593	2,414	18,788	107,6	14,95	102М
	Горбуша запеченная	120	13,792	7,551	13,868	178,745		234М
	Гречка рассыпчатая	220	8,104	5,737	36,609	230,165		341К
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		
Напиток витаминный с изюмом	200	0,456	0,152	20,106	89,09	80	473М	
29.12.2023г.	Завтрак							
	Блины со сметанной	150	1,65	0,3	8,35	43,5		
	Конфеты (Чио-Рио)	15	0,0015		11,91	48,15		
	Апельсины с сахаром	200	5,8	5	8	106	1,4	
	Обед							
	Рассольник	300	7,34	5,263	17,352	146,48	10,57	388
	Макаронные изделия отварные	200	6,758	5,143	43,083	245,834		309М
	Сосиски молочные с томатном соусе	90	11,91	17,316	9,503	241,602	0,2	271М
Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5			
Чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144	105		
30.12.2023г.	Завтрак							
	Винегрет овощной	80	1,233	4,139	6,355	68,08	7,85	67М
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Молоко питевое	200	3,2	3,6	4,8	64		36М
	Вафли	0,04	0,075		12	48,6		
	Обед							
	Каша молочная с вермишелью	225	2,593	2,41	18,78	107,6	14,95	102М
Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6		
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,8	349М	



Директор школы

Прим пищи	Наименова ие блюда	Выход блюда дети с 11до 15лет	Пищевые вещества (г)			К/К	Вит С, мг	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
09.01.2024г	Завтрак							
	Каша манная	220	14	12,5	67,1	438,6	0	349
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Кисель	200	3,78	6,7	31,1	128,9	0	302
	Печенье"Сэндвич"	15	0,075		12	48,6		
	Обед							
	Суп гороховый	300	7,34	5,263	17,352	146,648	10,57	102М
	Макаронные изделия отварные	200	6,758	5,143	43,083	245,834		309М
	Гуляш из говядины	120	14,504	14,883	3,738	207,23	4,6	260 М
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
Кисель	200	3,78	6,7	31,1	128,9	0	302	
10.01.2024г	Завтрак							
	Каша пшеничная	250	6	10	37,3	262,5	0	173
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,02	92	4	
	Вафли	0,04	0,075		12	48,6		
	Обед							
	Суп вермишелевый с мясом	225	2,593	2,414	18,788	107,6	14,95	102М
	Жаркое по домашнему	190	15,45	16,93	1,12	200		243
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		
	Напиток витаминный с изюмом	200	0,456	0,152	20,106	89,09	80	473М
11.01.2024г	Завтрак							
	Каша молочная	220	2,593	2,41	18,78	107,6	14,95	102М
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		
	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,8	349М
	Фрукты (Мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	38	
	Обед							
	Суп с домашний	230	2,593	2,414	18,788	14,95		103М
	Горбуша запеченная	120	13,792	7,551	13,868	178,745		234М
	Перловка отварная	220	6,758	5,14	43,083	245,834		309М
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,8	349М	
Завтрак								

12.01.2024г	Каша молочная с вермишелью	225	2,593	2,41	18,78	107,6	14,95	102М	
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6		
	Кисель	200	3,78	6,7	31,1	128,9	0	302	
	Печенье суфле	30							
	Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	290	2,415	7,869	10,801	125,04	33,044	88М	
	Плов	280	21,09	21,626	32,852	410,67	4,25	265М	
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6		
	Кисель	200	3,78	6,7	31,1	128,9	0	302	
13.01.2024г	Завтрак								
	Винегрет овощной	120	1,233	4,139	6,355	68,08	7,85	67М	
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6		
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,02	92	4		
	Вафли	40	0,075		12	48,6			
	Обед								
	Каша манная	230	14	12,5	67,1	438,6	0	349	
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6		
	Какао с молоком	200	0,456	0,152	20,106	89,09	80	473М	
Печенье сливочное	40	0,075		12	48,6				
15.01.2024г.	Завтрак								
	Каша рисовая молочная с маслом	250	9,106	9,175	54,135	336,945	1,224	174М	
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6		
	Компот из изюмом	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,6	382М	
	Пряник	20							
	Обед								
	Суп крестьянский	300	14,13	9,38	21,22	183,54	12,78	98	
	Бигус	270	1,645	5,324	20,03	149,7	42,6	98	
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6		
Компот из изюмом	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,6	382М		



Директор школы

УТВЕРЖДЕН

Эрендей А. В.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда дети с 11 до 15 лет	Пищевые вещества (г)			К/К	Вит С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
16.01.2024г	Завтрак							
	Каша пшенная	200	6	10	37,3	262,5	0	173
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Фрукты (Банан)	120	1,8	0,6	25,2	115,2	12	
	Кисель	200	3,78	6,7	31,1	128,9	0	302
	Обед							
	Суп гороховый	250	7,34	5,263	17,352	146,648	10,57	102M
	Гречка рассыпчатая	220	8,104	5,737	36,609	230,165		341K
	Гуляш из говядины	100	14,504	14,883	3,738	207,23	4,6	260 M
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Кисель	200	3,78	6,7	31,1	128,9	0	302
	Завтрак							
Ватрушка с творогом	250	8,093	2,64	28,763	0,21		468M	
Хлеб с маслом	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6		
Молоко питьевое	200	3,2	3,6	4,8	64		36M	
Сыр порционный	20	3,9	3,915		50,835	0,12	15M	
Обед								
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1,823	4,65	9,047	86,07	17,59	82M	
Макаронные изделия отварные	200	6,758	5,143	43,083	245,834		309M	
Фрикадельки	120	13,712	13,821	13,842	234,847	1,2	282M	
Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5			
Чай с сахаром	200			9,983	39,912	0,1	376M	
Завтрак								
Каша манная	230	14	12,5	67,1	438,6	0	349	
Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6		
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,8	349M	
Печенье сливочное	40	0,075		12	48,6			
Обед								
Суп тувинский	250	2,593	2,414	18,788	107,6	14,95	102M	
18.01.2024г	Завтрак							
	Каша манная	230	14	12,5	67,1	438,6	0	349
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,8	349M
	Печенье сливочное	40	0,075		12	48,6		
Обед								
Суп тувинский	250	2,593	2,414	18,788	107,6	14,95	102M	

Горбуша запеченная	100	13,792	7,551	13,868	178,745		234М
Рис отварной	220	4,466	5,705	46,711	256,053		105М
Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,8	349М

Завтрак

Сырники с молоком сгущенным	120	28,408	19,525	23,038	387,13	0,85	219М
Снежок	200	5,8	6,4	8	118	1,4	389М
Печенье "Суфле"	30	0,075		11	48,6		

Обед

ПЦи из свежей капусты с картофелем и сметаной	300	2,415	7,869	10,801	125,04	33,044	88М
Жаркое по домашнему	230	15,45	16,93	1,12	200		243
Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		
Компот из изюмом	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,6	382М

Завтрак

Творог со сметаной	250	35,011	24,71	32,716	499,97	0,841	223М
Яйцо вареное	штг	5,1	4,6	0,3	63	0	209
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,02	92	4	
Конфета(Одуванчик)	15	0,075		11	48,6		

Обед

Каша молочная(Дружба)	300	20,129	10,128	41,708	300,135	1,356	175М
Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
Какао с молоком	200	0,456	0,152	20,106	89,09	80	473М
Булочка	35	3,998	2,148	25,669	137,962	0,084	434М

Завтрак

Каша молочная	230	2,593	2,41	18,78	107,6	14,95	102М
Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		
Кисель	200	3,78	6,7	31,1	128,9	0	302
Пряник	40	0,075		12	48,6		

Обед

Суп гороховый	300	7,34	5,263	17,352	146,648	10,57	102М
Плов из говядины	230	21,09	21,626	32,852	410,67	4,25	265М
Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
Кисель	200	3,78	6,7	31,1	128,9	0	302

19.01.2024г

20.01.2024г

22.01.2024г.