



Утверждаю:

Директор гимназии КОГОАУ ВГГ

В.В.Вологжанина

"05" сентября 2024г.

***ТИПОВОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МОБИЛИЗОВАННЫХ ГРАЖДАН***

Сезон: Осень -Зима, Весна- Лето

**(бюджетное финансирование)**

Кировское областное государственное общеобразовательное автономное учреждение «Вятская гуманитарная гимназия с углубленным изучением английского языка»

г. Киров, ул. Пролетарская, 11 а (корпус Б)

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, издание второе, исправленное и дополненное, Уфа, ИП Поляковский Ю.И. ,2010

\*Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, издание третье, переизданное, Уфа, ООО Фирма "Партнер" ,2016

\*Технологические карты "Кировской пищевой лаборатории"

Сезон: Осень-Зима Весна-Лето

Возраст: от 11 до 18 лет

## Понедельник (1 день)

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>															
Салат из свежих помидоров	22	100	1	10	3	111	29,94	18	0,84			24			
Филе куриное отварное	86.02	100	27	5		158	5,23	1	4						
Рагу из овощей	101.02	200	12	15	21	264	44,53			1,43					10
Чай заварной с сахаром	184	200			14	53	0,4			0,04					
Хлеб дарницкий	345	25	2		10	52	24,67		0,42						
<b>Итого</b>		<b>625</b>	<b>42</b>	<b>30</b>	<b>48</b>	<b>638</b>	<b>104,77</b>	<b>19</b>	<b>5,26</b>	<b>1,47</b>		<b>24</b>			
<b>Обед</b>															
Салат из свежих огурцов растительным маслом	09.01	100	1	5	3	55	20,49	12		0,53					4
Суп картофельный с бобовыми с курой	42	275	7	4	20	144	43	38	1	2	23				13
Рыба припущенная	52.01	100	25	8		173	89,66	39	6	1,38	12	1			1
Пюре картофельное	94.01	180	5	7	29	203	52,21	42		1,51					
Чай заварной с сахаром	184	200			14	53	0,4			0,04					
Хлеб дарницкий	345	25	2	0	10	52	24,67			0,42					
<b>Итого</b>		<b>880</b>	<b>40</b>	<b>24</b>	<b>76</b>	<b>680</b>	<b>230,43</b>	<b>131</b>	<b>7</b>	<b>5,88</b>	<b>35</b>	<b>1</b>			<b>18</b>
<b>Всего</b>		<b>1505</b>	<b>82</b>	<b>54</b>	<b>124</b>	<b>1318</b>	<b>335,2</b>	<b>150</b>	<b>12,26</b>	<b>7,35</b>	<b>35</b>	<b>25</b>			<b>18</b>

**Вторник (2 день)**

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Ca	Mg	P1	Fe	A	E	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>															
Ассорти из помидоров и огурцов	15.02	100	1		2	18	15,5	17	0,7			16			
Фрикадельки из кур	87.01	106	15	16	9	240	36,54		1,37						
Каша рисовая рассыпчатая	117.01	185	4	5	44	240	5,48	30	100	0,62	54				1
Компот из смеси сухофруктов	196.01	180	2		37	154	63,84	41	1,3			2			
Хлеб дарницкий	345	25	2		10	52	24,67		0,42						
<b>Итого</b>		<b>596</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>102</b>	<b>704</b>	<b>146,03</b>	<b>88</b>	<b>103,79</b>			<b>18</b>			
<b>Обед</b>															
Салат "Весенний"	36	100	1	5	9	90	46,03	15		0,65		0,1			32
Щи из свежей капусты с курой	33	275	8	11	7	156	41	18		1	39,3	0,4			10
Печень по-строгановски	83	130	21	16	4	244	32,49	23	364	7,87	23	5		2	13
Каша гречневая рассыпчатая	254	185	10	7	45	288	16,88	160	184	5,47	55	1			
Напиток яблочно-лимонный	291	200			23	92	10,03	5		1,05		0,1			3
Хлеб дарницкий	345	25	2		10	52	24,67		0,42						
<b>Итого</b>		<b>915</b>	<b>42</b>	<b>39</b>	<b>98</b>	<b>922</b>	<b>171,1</b>	<b>221</b>	<b>548,42</b>	<b>16,04</b>	<b>117,3</b>	<b>6,6</b>		<b>2</b>	<b>58</b>
<b>Всего</b>		<b>1511</b>	<b>66</b>	<b>60</b>	<b>200</b>	<b>1626</b>	<b>317,13</b>	<b>309</b>	<b>652,21</b>	<b>16,04</b>	<b>117,3</b>	<b>24,6</b>		<b>2</b>	<b>58</b>

**Среда (3 день)**

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Ca	Mg	P1	Fe	A	E	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>															
Мандарин	102.01	100	1		8	38	35	11		0,1					27
Гуляш из говядины	63	100	14	13	3	187	7,6	18	129						
Пюре картофельное	94.01	180	5	7	29	203	52,21	42							
Чай заварной с сахаром	184	200			.14	53	0,4			0,04					
Хлеб дарницкий	345	25	2		10	52	24,67			0,42					
<b>Итого</b>		<b>605</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>64</b>	<b>533</b>	<b>119,88</b>	<b>71</b>		<b>0,56</b>					<b>27</b>
<b>Обед</b>															
Салат из свеклы с изюмом	51.01	100	1	5	15	111	27,17	16	32	1,03					2
Уха "Рыбацкая"	47.01	265	6	4	13	107	28,9	25	53	1,02	13				16
Котлета рубленая из птицы	88.03	106	17	8	16	206	10,26	4,00		0,40					
Макаронные изделия отварные	137.01	185	7	5	39	230	11,31	9,00		0,92					
Компот из смеси сухофруктов	196.01	180	2		37	154	63,84	41	57	1,3		2			1
Хлеб дарницкий	345	25	2	0	10	52	24,67			0,42					
<b>Итого</b>		<b>861</b>	<b>35</b>	<b>22</b>	<b>130</b>	<b>860</b>	<b>166,15</b>	<b>95</b>	<b>142</b>	<b>5,09</b>	<b>13</b>	<b>2</b>			<b>19</b>
<b>Всего</b>		<b>1466</b>	<b>57</b>	<b>42</b>	<b>194</b>	<b>1393</b>	<b>286,03</b>	<b>166</b>	<b>142</b>	<b>5,65</b>	<b>13</b>	<b>2</b>			<b>46</b>



Четверг (4 день)

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Ca	Mg	P1	Fe	A	E	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>															
Помидор	55.01	100	1	1	4	24	14	20				25			
Котлета рубленая из птицы	88.03	106	17	8	16	206	10,26	4	2						
Каша гречневая рассыпчатая	254	185	10	7	45	288	16,88	160	184	5,47	55	1			
Напиток из плодов шиповника	201.01	180	1	0	24	100	9,98	3	3	0,51		1			72
Батон		25	2	1	13	66	4								
<b>Итого</b>		<b>596</b>	<b>31</b>	<b>17</b>	<b>102</b>	<b>684</b>	<b>55,12</b>	<b>187</b>	<b>189</b>	<b>5,98</b>	<b>55</b>	<b>27</b>			<b>72</b>
<b>Обед</b>															
Салат из свежих помидоров	22	100	1	10	3	111	29,94	18	0,84			24			
Рассольник домашний с курой	37	275	2	6	14	118	31,28	8	62	0,93	202	0,3			17
Плов из курицы	90.02	240	30,00	18,00	41,00	446,0	19,12	34,00	96,00	0,83					3,00
Компот из изюма	44.01	180	0	0	23	88	16,74	8	23	0,59	1				
Хлеб дарницкий	345	25	2	0	10	52	24,67			0,42					
<b>Итого</b>		<b>820</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>91</b>	<b>815</b>	<b>121,75</b>	<b>68</b>	<b>181,84</b>	<b>2,77</b>	<b>203</b>	<b>24,3</b>			<b>20</b>
<b>Всего</b>		<b>1416</b>	<b>66</b>	<b>51</b>	<b>193</b>	<b>1499</b>	<b>176,87</b>	<b>255</b>	<b>370,84</b>	<b>8,75</b>	<b>258</b>	<b>51,3</b>			<b>92</b>

**Пятница (5 день)**

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Ca	Mg	P1	Fe	A	E	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>															
Яблоки	2018	130	1	1	13	61	20,8	12		2,86		0,3			13
Запеканка из творога	07.08	200	37	24	35	517	323,96	48	438	1,24	113	3		1	1
Молоко сгущенное	692	50	4	3	28	148	158,5	17	115	0,1	13				1
Чай заварной с сахаром и лимоном	186	222			14	55	2,86		1	0,08					1
Батон		25	2	1	13	66	4								
<b>Итого</b>		<b>627</b>	<b>44</b>	<b>29</b>	<b>103</b>	<b>847</b>	<b>510,12</b>	<b>77</b>	<b>554</b>	<b>4,28</b>	<b>126</b>	<b>3,3</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>16</b>
<b>Обед</b>															
Салат из квашеной капусты	40	100	2	5	7	76	43,15	13	24	0,52		2			11
Борщ с мясом	76.01	262,5	2	6	14	115	44,3	25	58	1,14	247				21
Котлета из говядины	66.03	100	15	12	13	218	41,72	33	168	1,71	3	3,8			
Картофель отварной с маслом	9.03	184	4	4	27	159	16,86	38	89						7
Компот из кураги	401.04	180	2		37	154	63,84	41				2			1
Хлеб дарницкий	345	25	2	0	10	52	24,67			0,42					
<b>Итого</b>		<b>851,5</b>	<b>27</b>	<b>85</b>	<b>108</b>	<b>774</b>	<b>234,54</b>	<b>150</b>	<b>339</b>	<b>3,79</b>	<b>250</b>	<b>7,8</b>			<b>40</b>
<b>Всего</b>		<b>1478,5</b>	<b>71</b>	<b>114</b>	<b>211</b>	<b>1621</b>	<b>744,66</b>	<b>227</b>	<b>893</b>	<b>8,07</b>	<b>376</b>	<b>11,1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>56</b>

**Суббота (6 день)**

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Ca	Mg	P1	Fe	A	E	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>															
Салат из квашеной капусты	40	100	2	5	7	76	43,15	13	24	0,52		2			11
Шницель	66.04	100	17	14	15	262	34,77	28	140	1,43	3	3			
Каша гречневая рассыпчатая	254	185	10	7	45	288	16,88	160	184	5,47	55	1			
Соус красный основной	30	50		1	3	22	3,39	4	7	0,13	75	1			1
Компот из смеси сухофруктов	196.01	180	2		37	154	63,84	41	57	1,3		2			1
Хлеб	345	25	2		10	52	24,67			0,42					
<b>Итого</b>		<b>640</b>	<b>33</b>	<b>27</b>	<b>117</b>	<b>854</b>	<b>186,7</b>	<b>246</b>	<b>412</b>	<b>9,27</b>	<b>133</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13</b>
<b>Обед</b>															
Салат из свежих огурцов	9.01	100	1	5	3	55	20,49	12		0,53					4
Суп лапша с курой	33.04	275	7	10	16	182	18,53	14	13	1,07	19	2			2
Брезоль из кури по-одесски	315.02	100	29	19	5	306	22,03	5	53	0,81	67	0,1			
Каша рисовая рассыпчатая	117.01	185	4	5	44	240	5,48	30	100	0,62	54				2
Сок				20	90										
Хлеб	345	25	2		10	52	24,67			0,42					
<b>Итого</b>		<b>685</b>	<b>43</b>	<b>59</b>	<b>168</b>	<b>835</b>	<b>91,2</b>	<b>61</b>	<b>166</b>	<b>3,45</b>	<b>140</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
<b>Всего</b>		<b>1325</b>	<b>76</b>	<b>86</b>	<b>285</b>	<b>1689</b>	<b>277,9</b>	<b>307</b>	<b>578</b>	<b>12,72</b>	<b>273</b>	<b>11,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21</b>



(2-ая неделя)  
Понедельник (7 день)

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Ca	Mg	P1	Fe	A	E	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>															
Салат "Весенний"	36	100	1	5	9	90	46,03	15		0,65		0,1			32
Гуляш из кури	769	100	13	17	3	221	19,61	16	9	1,3	48	0,4			4
Макаронные изделия отварные	137.01	185	7	5	39	230	11,31	9,00	2,00	0,92	23,00				
Компот из яблок	197.02	180			23	89	5,64	3	3	0,75		0,1			1
Хлеб дарницкий	345	25	2		10	52	24,67			0,42					
<b>Итого</b>		<b>590</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>84</b>	<b>682</b>	<b>107,26</b>	<b>43</b>	<b>14</b>	<b>4,04</b>	<b>71</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>37</b>
<b>Обед</b>															
Салат "Витаминный"	41.02	100	2	5	11	89	34,52	18	30	0,9		2			6
Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	33	275	3	5	21	139	19,72	27	1	0,99	217	2			17
Шницель	66.04	100	17	14	15	262	34,77	28	140	1,43	3	3			
Каша гречневая рассыпчатая	254	185	10	7	45	288	16,88	160	184	5,47	55	1			
Какао с молоком	192.01	180	3	3	21	122	99,57	24	91	0,81	16				
Хлеб дарницкий	345	25	2	0	10	52	24,67			0,42					
<b>Итого</b>		<b>865</b>	<b>37</b>	<b>34</b>	<b>123</b>	<b>952</b>	<b>230,13</b>	<b>257</b>	<b>446</b>	<b>10,02</b>	<b>291</b>	<b>8</b>			<b>23</b>
<b>Всего</b>		<b>1455</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>207</b>	<b>1634</b>	<b>337,39</b>	<b>300</b>	<b>460</b>	<b>14,06</b>	<b>362</b>	<b>8,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>

**Вторник ( 8 день)**

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Ca	Mg	P1	Fe	A	E	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>															
Огурец свежий	91	100	1			11	17	14	30						7
Котлета из говядины	66.03	100	15	12	13	218	41,72	33	168	1,71	3	4			
Пюре картофельное	94.01	180	5	7	29	203	52,21	42		1,51					
Чай заварной с сахаром	184				14	53	0,4								
Булочка Рекиценовая		40	4	1	15	40									
<b>Итого</b>		<b>420</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>71</b>	<b>525</b>	<b>111,33</b>	<b>89</b>	<b>198</b>	<b>3,22</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>
<b>Обед</b>															
Салат из свежих помидоров	22	100	1	10	3	111	29,94	18		0,84	161	5			24
Суп крестьянский с крупой и курой	43.02	262,5	2	6	12	115	28,69	13	1	0,46	202	2			6
Фрикадельки из кур	87.01	106	15	16	9	240	36,54	17		2,46	34				
Капуста тушеная	131	180	4	5	17	127	93,08	35		1,37					38
Компот из смеси сухофруктов	196.01	180	2		37	154	63,84	41	57	1,3		2			1
Хлеб дарницкий	345	25	2		10	52	24,67								
<b>Итого</b>		<b>853,5</b>	<b>26</b>	<b>37</b>	<b>88</b>	<b>799</b>	<b>276,76</b>	<b>124</b>	<b>58</b>	<b>6,43</b>	<b>397</b>	<b>9</b>			<b>69</b>
<b>Всего</b>		<b>1273,5</b>	<b>51</b>	<b>57</b>	<b>159</b>	<b>1324</b>	<b>388,09</b>	<b>213</b>	<b>256</b>	<b>9,65</b>	<b>400</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>76</b>

**Среда ( 9 день )**

Наименование блюда	№карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Ca	Mg	P1	Fe	A	E	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>															
Помидор	55.01	100	1		4	24	14	20	26	0,9					25
Биточек рыбный	56.08	100	15	11	13	215	41,69	28	150	1,11	10	5			
Каша рисовая рассыпчатая	117.01	185	4	5	44	240	5,48	30	100	0,62	54				2
Напиток из плодов шиповника	201.01	180	1		24	100		3	3			1			72
Хлеб дарницкий	345	25	2		10	52	24,67								
<b>Итого</b>		<b>590</b>	<b>23</b>	<b>16</b>	<b>95</b>	<b>631</b>	<b>85,84</b>	<b>81</b>	<b>279</b>	<b>2,63</b>	<b>64</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>99</b>
<b>Обед</b>															
Винегрет овощной	26	100	1	10	9	133	25,95	16	41	0,86		5			12
Рассольник ленинградский с курой	36.02	262,5	4	8	18	162	23,42	27	64	1,26	9	2			16
Плов из говядины	81.01	250	26	25	48	490	20,38	55		3,67		0,2			1
Напиток яблочно-лимонный	291	200			23	92	10,03	5	4	1,05					3
Хлеб дарницкий	345	25	2		10	52	24,67			0,42					
<b>Итого</b>		<b>837,5</b>	<b>33</b>	<b>43</b>	<b>108</b>	<b>929</b>	<b>104,45</b>	<b>103</b>	<b>109</b>	<b>7,26</b>	<b>9</b>	<b>7,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>
<b>Всего</b>		<b>1427,5</b>	<b>56</b>	<b>59</b>	<b>203</b>	<b>1560</b>	<b>190,29</b>	<b>184</b>	<b>388</b>	<b>9,89</b>	<b>73</b>	<b>13,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>131</b>

**Четверг ( 10 день )**

Наименование блюда	№карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Ca	Mg	P1	Fe	A	E	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>															
Ассорти из помидоров и огурцов	15.02	100	1		2	18	15,5	17	28	0,7					16
Котлета рубленая из птицы	88.03	106	17	8	16	206	10,26	4	2	0,4	27				
Каша гречневая рассыпчатая	254	185	10	7	45	288	16,88	160	184	5,47	54	1			
Компот из смеси сухофруктов	291.01	180			21	83	9,03	4,00		0,95					3,00
Хлеб дарницкий						52	24,67			0,42					
<b>Итого</b>		<b>571</b>	<b>28</b>	<b>15</b>	<b>84</b>	<b>647</b>	<b>76,34</b>	<b>185</b>	<b>214</b>	<b>7,94</b>	<b>81</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19</b>
<b>Обед</b>															
Салат картофельный с зеленым горошком и растительным маслом	22	100	3	10	10	145		19		0,81					7
Суп из овощей с мясом куры	95.03	261	4	6	11	114	21,9	21	1	0,77					21
Тефтели рыбные	245	140	14	12	15	219	27,71	21	88	0,73	13				
Макаронные изделия отварные	137.01	185	7	5	39	230	11,31	9,00	5,00	0,92	23,00	7,90			
Компот из изюма	44.01	180	0	0	23	88	16,74	8	23	0,59	1				
Хлеб дарницкий	345	25	2		10	52	24,67			0,42					
<b>Итого</b>		<b>891</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>108</b>	<b>848</b>	<b>102,33</b>	<b>78</b>	<b>117</b>	<b>4,24</b>	<b>37</b>	<b>7,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>28</b>
<b>Всего</b>		<b>1462</b>	<b>58</b>	<b>48</b>	<b>192</b>	<b>1495</b>	<b>178,67</b>	<b>263</b>	<b>331</b>	<b>12,18</b>	<b>118</b>	<b>8,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>47</b>

**Пятница (11 день)**

Наименование блюда	№карт	Выход	Б	Ж	У	ккал	Ca	Mg	P1	Fe	A	E	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>															
Салат из свежих огурцов	9.01	100	1	5	3	55	20,49	12		0,53					4
Филе куриное отварное	86.02	100	27	5		158	5,23	1	4	0,07					1
Картофель отварной с маслом	9.03	184	4	4	27	159	16,88			1,48					7
Компот из изюма	44.01	180			23	88	16,74	8	23	0,59					
Хлеб дарницкий	345	25	2		10	52	24,67			0,42					
<b>Итого</b>		<b>589</b>	<b>34</b>	<b>14</b>	<b>63</b>	<b>512</b>	<b>84,01</b>	<b>21</b>	<b>27</b>	<b>3,09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
<b>Обед</b>															
Салат из свеклы с изюмом	51.01	100	1	5	15	111	27,17	16	32	1,03		2,7			2
Суп картофельный с рыбными консервами	97.01	250	11	3	17	137	113,3	0	71	1,36	222	0			8
Голубцы ленивые с соусом	75.01	115	7	5	6	100	20,66	15	0	0,69	6	0	0	0	1
Каша гречневая рассыпчатая	254	185	10	7	45	288	16,88	160	184	5,47	29	1	0	0	1
Компот из кураги	401.01	200	1		32	130	39,4	25	0	0,84	117	1			1
Хлеб дарницкий	345	25	2		10	52	24,67			0,42					
<b>Итого</b>		<b>875</b>	<b>32</b>	<b>20</b>	<b>125</b>	<b>818</b>	<b>242,08</b>	<b>216</b>	<b>287</b>	<b>9,81</b>	<b>374</b>	<b>4,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13</b>
<b>Всего</b>		<b>1464</b>	<b>66</b>	<b>34</b>	<b>188</b>	<b>1330</b>	<b>326,09</b>	<b>237</b>	<b>314</b>	<b>12,9</b>	<b>374</b>	<b>4,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>25</b>



**Суббота (12 день)**

Наименование блюда	№карт	Выход	Б	Ж	У	ккал	Ca	Mg	P1	Fe	A	E	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>															
Салат из квашеной капусты	40	100	2	5	7	76	43,15	13	24	0,52		2			11
Брезоль из кури по-одесски	315.02	100	29	19	5	306	22,03	5		0					
Макаронные изделия отварные	137.01	185	7	5	39	230	11,31	9	2	0,81	67	0,1			
Сок		200			20	90									
Хлеб дарницкий	345	25	2		10	52	24,67			0,42					
<b>Итого</b>		<b>610</b>	<b>40</b>	<b>29</b>	<b>81</b>	<b>754</b>	<b>89,85</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>0,94</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
<b>Обед</b>															
Салат из свежих помидоров и огурцов	15	100	1	20	2	194	12,54	14	23	0,57		9			13
Суп лапша с курой	33.04	275	7	10	16	182	18,53	14	13	1,07	19	3,1			2
Котлета из говядины	66.03	100	15	12	13	218	41,72	33	168	1,71	3	3,8			
Рис пикантный с овощами	273.02	180	4	6	39	217	21,25	36	94	0,92	417	2			1
Сок		200			20	90									
Хлеб дарницкий	345	25	2		10	52	24,67			0,42					
<b>Итого</b>		<b>880</b>	<b>29</b>	<b>48</b>	<b>100</b>	<b>953</b>	<b>118,71</b>	<b>97</b>	<b>298</b>	<b>4,69</b>	<b>439</b>	<b>17,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>
<b>Всего</b>		<b>1490</b>	<b>69</b>	<b>77</b>	<b>181</b>	<b>1707</b>	<b>208,56</b>	<b>115</b>	<b>322</b>	<b>5,63</b>	<b>439</b>	<b>19,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27</b>