

"Согласовано"

Генеральный директор ООО "СОКОЛОВ"

_____ Д.Н. Урвачев

" " _____ 2022 г.



"Утверждаю"

Директор МАОУ СОШ №28

_____ Б. А. Остроумов

_____ 2022 г.



*Типовое двухнедельное меню
для обучающихся 1-4 классов
при пятидневной учебной неделе
на 2022-2023 учебный год.*

Калининград, 2022 г

МЕНЮ 2022-2023 учебный год

ПОНЕДЕЛЬНИК (1)

Наименование блюда	№ по сборнику	Выход до 10 лет		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		1 ВЫБОР	2 ВЫБОР							1 ВЫБОР	2 ВЫБОР				
ЗАВТРАК															
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	173М	210		8,36	9,58	38,06	272,47	Плов из отварной говядины	244М/ссж	200		23,61	21,66	34,74	435,98
Бутерброд с маслом, сыром и свежим огурцом (25/15/5/10)	3М/71М	55		6	8	21	186	Бутерброд с маслом, сыром и свежим огурцом (25/15/5/10)	3М/71М	55		6,00	8,00	21,00	186,00
Какао с молоком	382М/ссж	180		3,76	3,20	26,74	151,00	Какао с молоком	382М/ссж	180		3,76	3,20	26,74	151,00
Фрукты апельсин	379М/ссж	100		1,00	0,00	8,00	43,00	Фрукты апельсин	379М/ссж	100		1,00	0,00	8,00	43,00
Итого за _Завтрак		545		19,12	20,78	93,80	662,47	Итого за _Завтрак		535		34,37	32,86	90,48	815,98
ОБЕД															
1 ВЫБОР															
Салат из моркови с яблоком	63М/ссж	60		1,50	0,11	12,57	58,66	Салат из квашенной капусты	47М	60		1,02	3,00	5,04	52,00
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (15%) (на 210/110 мл.большая 210/110)	88М	220		2,74	5,84	8,84	101,45	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и гречками	81	220		3,6	4,5	20	167
Биточки особые с соусом сметанным 70/20	269М/330М	90		13,32	14,10	13,37	234,16	Птица в панировке	ТТК/6687	90		22,29	14,7	11	265,7
Макаронные изделия отварные	309М/ссж	150		0,65	0,05	16,76	71,08	Пюре картофельное с маслом	312	180		3,28	3,99	22,18	138,19
Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	349М/ссж	180		0,70	0,05	17,11	72,78	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	349М/ссж	180		0,70	0,05	17,11	72,78
Хлеб пшеничный	ПОРЦ 004	30		2,37	0,30	14,49	70,50	Хлеб ржано-пшеничный	Порц004	30		2,64	0,48	15,86	79,20
Итого за обед		740		21,28	20,45	83,14	608,63	Итого за обед		740		35,99	26,74	89,01	744,25

СРЕДА(1)												
Наименование блюда	№ по сборнику	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход		Ккал
		до 10 лет	до 10 лет							до 10 лет	до 10 лет	
1 ВЫБОР						2 ВЫБОР						
ЗАВТРАК												
Гречка по-купечески	154	180	14,40	4,50	24,66	197	Каша молочная рисовая	182М	210	2,20	6,60	140,00
Булочка с повидлом	418М	50	4,00	6,00	22,00	159,00	Булочка с повидлом	418М	50	4,00	6,00	159,00
Кофейный напиток с молоком	379 М/ссж	180	3,61	2,75	12,80	86,52	Фрукты (банан)	338М/ссж	100	2,00	1,00	98,00
Фрукты (банан)	338М/ссж	100	2,00	1,00	21,00	98,00	Батон нарезной из муки в/с	Порц004	45	2,37	0,30	70,50
Батон нарезной из муки в/с	ПОРЦ004	45	2,37	0,30	14,49	70,50	Кофейный напиток с молоком	379 М/ссж	180	3,61	2,75	86,52
Итого за завтрак		555	26,38	14,55	94,95	611,02	Итого за завтрак		585	14,18	16,65	554,02
ОБЕД												
Наименование блюда	№ по сборнику	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход		Ккал
		до 10 лет	до 10 лет							до 10 лет	до 10 лет	
Салат из свежей капусты со свежим огурцом	45	60	0,82	2,45	2,65	36,00	Винегрет овощной	67М	60	0,76	6,10	76,35
Суп картофельный с мелкой лапшой и фрикадельками	101	220	1,98	2,71	12,13	86	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной (15%)	82М/ссж	220	2,72	4,88	99,30
Рис с овощами	136М/СД	150	2,76	3,23	14,42	100,34	Котлета домашняя	270	90	8,27	10,02	202,00
Печень тушённая в сметанном соусе, 45/45	255М/332М	90	12,90	7,22	7,52	148	Картофель по-домашнему	ТТК/0517	150	3,45	10,95	175,65
Чай с сахаром	376М/ссж	180	0,00	0,00	7,99	31,93	Чай с сахаром	376М/ссж	180	0,00	0,00	31,93
Хлеб ржано-пшеничный	ПОРЦ004	30	2,64	0,48	15,86	79,20	Хлеб пшеничный	ПОРЦ004	30	2,37	0,30	70,50
Итого за Обед		740	21,10	16,09	60,57	481,47	Итого за Обед		730	17,57	32,25	655,73

ЧЕТВЕРГ(1)																	
Наименование блюда	№ по сборнику	Выход до 10 лет		Ккал	Углеводы	Жиры	Белки	№ по сборнику	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет		Ккал	Углеводы	Жиры	Белки	Ккал
		1 ВЫБОР	2 ВЫБОР								1 ВЫБОР	2 ВЫБОР					
ЗАВТРАК																	
Каша молочная манная с маслом	181	210		229	29,50	9,70	5,57	ТТК /6707	Куриные ножки в золотистой корочке		80		226,00	0,00	13,00	25,00	
Чай с молоком	382М/ссж	180		28,00	14,00	0,00	0,00	309М/ссж	Макаронные изделия отварные со свежим огурцом (150/40)		190		242,76	45,17	3,73	7,07	
Оладьи со стужённой (40/20)	44М	60		186,00	30,00	5,40	3,60	382М/ссж	Чай с молоком		180		28,00	14,00	0,00	0,00	
Батон нарезной из муки в/с	порц004	45		117,77	23,13	1,31	3,38	339М/ссж	Фрукты (апельсин)		100		43,00	8,00	0,00	1,00	
Фрукты (апельсин)	339М/ссж	100		43,00	8,00	0,00	1,00	ПОРЦ004	Батон нарезной из муки в/с		45		117,77	23,13	1,31	3,38	
Итого за _Завтрак		595		603,77	104,63	16,41	13,55		Итого за _Завтрак		595		657,53	90,30	18,04	36,45	
ОБЕД																	
Итого за Обед																	
ЗАВТРАК																	
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет		Ккал	Углеводы	Жиры	Белки	№ по сборнику	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет		Ккал	Углеводы	Жиры	Белки	Ккал
Салат из моркови яблок и апельсин	60М	60		65,85	6,32	4,09	0,58	ТТК/3230	Салат из отварной свеклы и сыра		60		79,65	6,08	4,95	2,73	
Рассольник ленинградский на курином бульоне	96М	220		125,99	14,84	5,78	3,54	151К/ссж	Уха Ростовская		220		134,37	12,50	6,08	7,25	
Рыба тушёная с овощами (70/20)	234М/330М	90		150,00	6,53	7,85	13,87	ТТК/2676	Тефтели куриные в томатно-овощном соусе(70/20)		90		176,00	19,80	4,40	15,40	
Картофельное пюре	312М/ссж	180		100,30	26,67	4,95	3,90	302,00	Каша гречневая рассыпчатая		150		244	38,14	6,43	8,45	
Компот из сухофруктов (яблоки сушёные)	342М/ссж	180		48,84	11,51	0,14	0,14	342М/ссж	Компот из сухофруктов (яблоки сушёные)		180		48,84	11,51	0,14	0,14	
Хлеб пшеничный	ПОРЦ004	30		70,50	14,49	0,30	2,37	ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный		30		79,20	15,86	0,48	2,64	
Итого за Обед		795		561,48	80,36	23,11	24,40		Итого за Обед		750		762,06	103,89	22,48	36,61	

ПЯТНИЦА(1)													
Наименование блюда	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюда	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Ккал	
													Углеводы
2 ВЫБОР													
ЗАВТРАК													
Омлет натуральный с зелёным горошком (150/40)	20К/330М/71Г	190	22,91	7,56	3,21	174,73	Каша молочная пшеничная с маслом	173	210	8,64	11,06	44,32	312
Бутерброд с маслом и сыром (25/10/15)	3М	50	3,64	6,26	21,96	159,00	Бутерброд с маслом и сыром (25/10/15)	3М	50	3,64	6,26	21,96	159,00
Кисель	ТК/1312	180	0,02	0,00	27,20	109,00	Фрукты (яблоко)	338	100	0,6	0,6	10	47
Фрукты (яблоко)	338	100	0,60	0,60	10,00	47,00	Кисель	ТК/1312	180	0,02	0,00	27,20	109,00
Итого за Завтрак		520	27,17	14,42	62,37	489,73	Итого за Завтрак		540	12,90	17,92	103,48	627,00
ОБЕД													
1 ВЫБОР													
Наименование блюда	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюда	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Огурец солёный порционно	70	60	0,48	0,06	1,02	6,00	Овощи в нарезка	71 М	60	0	0	0,76	4,4
Щавелевый борщ на курином бульоне со сметаной (15%), 210/10	284	220	4,20	11,44	6,68	145,72	Суп картофельный с клёцками, говядиной и зеленью петрушки	85	220	5	7,7	11	179
котлеты, руоленные из птицы (курица) с соусом	294М/331М	90	13,81	12,93	15,75	235,57	Плов с мясом	244М/ссж	250	23,61	21,66	34,74	435,98
сметанно/томатным соусом							Чай с лимоном	321М/ссж	180	0,05	0,01	8,17	33,97
Макаронные изделия отварные	309М/ссж	150	0,65	0,05	16,76	71,08	Хлеб ржано-пшеничный	Порц004	40	2,64	0,48	15,86	79,20
Чай с лимоном	321М/ссж	180	0,05	0,01	8,17	33,97	Итого за Обед		770	31,30	29,85	70,53	732,55
Хлеб пшеничный	ПОРЦ004	30	2,37	0,30	14,49	70,50							
Итого за Обед		760	21,56	24,79	62,87	562,84							

ПОНЕДЕЛЬНИК(2)															
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход		Белки	Жиры	Ккал	
		до 10 лет	до 10 лет							до 10 лет	до 10 лет				
1 ВЫБОР							2 ВЫБОР								
ЗАВТРАК															
Суп молочный с вермишелью	ТТК/2317		210	5,37	4,45	18,48	121	Гуляш из птицы с рисом отварным (100/150)	М/ссж/302М		250	18,13	16,26	45,00	416,30
Какао с молоком	382М/ссж		180	3,76	3,20	26,74	151,00	Бутерброд с сыром (25/15)	3М		40	6,00	8,00	21,00	186,00
Бутерброд с сыром (25/15)	3М		40	2,80	1,80	4,50	48,68	Фрукт (апельсин)	338М/ссж		100	1,00	0,00	8,00	43,00
Фрукт (апельсин)	338М/ссж		100	1,00	0,00	8,00	43,00	Какао с молоком	382М/ссж		180	3,76	3,20	26,74	151,00
Итого за Завтрак			530	12,93	9,45	57,72	363,58	Итого за Завтрак			570	28,89	27,46	100,74	796,30
ОБЕД															
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат из белокочанной капусты с горошком	45		60	0,77	3,10	6,90	59,42	Салат из свеклы	52		60	0,84	3,61	4,96	56,00
Суп с фрикадельками из птицы	104		220	1,76	2,22	12,3	85	Суп рисовый с картофелем на м/к бульоне	ТТК/2969		220	2,12	1,83	16,80	92,40
Картофельное пюре	312М/ссж		180	3,28	3,99	22,18	138,19	Бефстроганы с отварной говядины (45/45)	245М/330М		90	14,39	12,95	4,01	190,13
Биточки из птицы с маслом	294		90	15,85	15,24	14,80	260	Каша рассыпчатая перловая с маслом	508		150	4,60	4,49	32,78	190,00
Чай с сахаром	376М/ссж		180	0,00	0,00	7,99	31,93	Чай с сахаром	376М/ссж		180	0,00	0,00	7,99	31,93
Хлеб пшеничный	ПОРЦ004		30	2,37	0,30	14,49	70,50	Хлеб ржано-пшеничный	ПОРЦ004		30	2,64	0,48	15,86	79,20
Итого за Обед			740	23,23	24,85	78,66	645,04	Итого за Обед			740	24,59	23,36	82,40	639,66

ВТОРНИК(2)														
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход		Белки	Жиры	Ккал
		до 10 лет	№ по сборнику							до 10 лет	Ккал			
1 ВЫБОР							2 ВЫБОР							
ЗАВТРАК														
Птица отварная с гречкой рассыпчатой (100/150)	ТТК/5780	250	25,92	4,79	9,65	181,56	Каша ячневая молочная с маслом (200/10)	ТТК/6038	210	7,05	7,70	37,74	244,10	
Пряники в глазури	10	40	7,07	3,73	45,17	242,76	Пряники в глазури	10	40	7,07	3,73	45,17	242,76	
Батон нарезной из муки в/с	ПОРЦ004	45	3,38	1,31	23,13	117,77	Батон нарезной из муки в/с	ПОРЦ004	45	3,38	1,31	23,13	117,77	
Фрукты (яблоко)	338М/ссж	100	0,60	0,60	10,00	47,00	Фрукты (яблоко)	338М/ссж	100	0,60	0,60	10,00	47,00	
Чай с лимоном	321М/ссж	180	0,00	0,00	14,00	28,00	Чай с лимоном	321М/ссж	180	0,00	0,00	14,00	28,00	
Итого за _Завтрак		615	36,97	10,43	101,95	617,09	Итого за Завтрак		575	18,10	13,34	130,04	679,63	
ОБЕД														
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Салат из квашенной капусты	47М	60	1,02	3,00	5,04	52,00	Салат из свежих овощей	20	60	0,49	5,34	1,60	56,40	
Суп картофельный с бобовыми (горохом) и гречками	81	220	3,6	4,5	20	167	Рассольник Vegetарианский со сметаной	89	220	2,12	4,85	22,54	239,36	
Котлеты домашние	270	90	8,27	10,02	8,79	202,00	Жаркое по-домашнему с курицей	259М/ссж	250	30,30	13,02	29,10	357,99	
Макаронные изделия отварные с маслом	309М/ссж	150	0,65	0,05	16,76	71,08	Компот из апельсинов и яблок	349М/ссж	180	0,45	0,18	23,79	99,00	
Компот из апельсинов и яблок	349М/ссж	180	0,45	0,18	23,79	99,00	Хлеб ржано-пшеничный	ПОРЦ004	40	2,64	0,48	15,86	79,20	
Хлеб пшеничный	ПОРЦ004	30	2,37	0,30	14,49	70,50	Итого за Обед		750	36,00	23,87	92,89	831,95	
Итого за Обед		730	16,36	18,05	88,87	661,58								

СРЕДА(2)

Наименование блюда	№ по сборнику	Выход до 10 лет		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		1 ВЫБОР	2 ВЫБОР							№ по сборнику	Выход до 10 лет				
ЗАВТРАК															
Каша молочная пшеничная с маслом	173	210	8,64	11,06	44,32	312	Куриные ножки в золотистой корочке	ТТК/6707	80	25,00	13,00	0,00	226,00		
Печенье овсянное	10	50	2,26	2,94	22,32	125,10	Макаронные изделия отварные со свежим памидором (150/40)	309М/ссж	190	7,07	3,73	45,17	242,76		
Фрукты (мандарин)	338М/ссж	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Батон нарезной из муки в/с	ПОРЦ004	45	3,38	1,31	23,13	117,77		
Батон нарезной из муки в/с	ПОРЦ004	45	3,38	1,31	23,13	117,77	Фрукты (мандарин)	338М/ссж	100	0,80	0,20	7,50	38,00		
Кокао с молоком	382М/ссж	180	3,76	3,20	26,74	151,00	Кокао с молоком	382М/ссж	180	3,76	3,20	26,74	151,00		
Итого за _Завтрак		585	18,84	18,71	124,01	743,87	Итого за _Завтрак		595	40,01	21,44	102,54	775,53		
ОБЕД															
Наименование блюда	№ по сборнику	Выход до 10 лет		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат из свеклы с зелёным горошком	53М/ссж	60	0,98	2,53	4,37	43,70	Салат из белокачанной капусты с огурцом	46М	60	0,77	3,10	6,90	59,42		
Щавелевый борщ на курином бульоне со сметаной (15%), 210/10	284	220	4,20	11,44	6,68	145,72	Свекольник со сметаной	БРЦ0081	220	4,8	8,9	20,46	183		
Печень по-строгановски, 45/45	255М/332М	90	12,90	7,22	7,57	147,79	Картофельное пюре	312М/ссж	180	3,28	3,99	22,18	138,19		
Каша гречневая рассыпчатая	171М/ссж	150	8,45	6,43	38,14	244	Куриный бифштекс под сыром	ТТК/6703	90	9	14	24	240		
Чай с сахаром	376М/ссж	180	0,00	0,00	7,99	31,93	Чай с сахаром	376М/ссж	180	0,00	0,00	7,99	31,93		
Хлеб пшеничный	ПОРЦ004	30	2,37	0,30	14,49	70,50	Хлеб ржано-пшеничный	ПОРЦ004	30	2,64	0,48	15,86	79,20		
Итого за Обед		730	28,90	27,92	79,24	683,62	Итого за Обед		770	20,49	30,47	97,39	731,74		

ЧЕТВЕРГ(2)

Наименование блюда	№ по сборнику	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		до 10 лет	1 ВЫБОР							до 10 лет	2 ВЫБОР				
ЗАВТРАК															
Омлет натуральный с сыром и зелёным горошком (140/10/40)	231К/71М	190		21,36	34,41	4,49	412,00	Сырники со сметаной (150/30)	ТТК/5994	180		22,00	15,06	15,03	283,80
Бутерброд с маслом, сыром и свежим огурцом (25/15/5/10)	3М/71М	55		6,00	8,00	21,00	186,00	Бутерброд с маслом, сыром и свежим огурцом (25/15/5/10)	3М/71М	55		6,00	8,00	21,00	186,00
Фрукт (банан)	338	100		2,00	1,00	21,00	98,00	Фрукт (банан)	338	100		2,00	1,00	21,00	98,00
Чай с молоком	47М/ссж	180		0,00	0,00	14,00	28,00	Чай с молоком	47М/ссж	180		0,00	0,00	14,00	28,00
Итого за Завтрак		525		29,36	43,41	60,49	724,00	Итого за Завтрак		515		30,00	24,06	71,03	595,80
ОБЕД															
Наименование блюда	№ по сборнику	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Винегрет овощной	67М	60		0,76	6,1	4,46	76,35	Салат Мозайка	20	60		1,72	3,83	6,08	65,88
Уха Ростовская	151К/ссж	220		7,25	6,08	12,50	134,37	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной (15%), 210/10	84М/ссж	220		3,44	4,80	13,81	113,67
Овощи припущенные	344	150		2,40	6,90	13,40	125,00	Рыба тушённая с овощами (70/20)	233М/328М	90		13,87	7,85	6,53	150,00
Котлета рубленые из птицы с маслом	294	90		16,60	15,35	14,20	261	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	304	150		3,55	7,33	37,00	228,30
Компот из свежих фруктов	342М/ссж	180		0,45	0,18	23,79	99,00	Компот из свежих фруктов	342М/ссж	180		0,45	0,18	23,79	99,00
Хлеб пшеничный	ПОРЦ004	30		2,37	0,30	14,49	70,50	Хлеб ржано-пшеничный	ПОРЦ004	30		2,97	0,54	17,84	89,10
Итого за Обед		740		29,83	34,91	82,84	766,22	Итого за Обед		750		26,00	24,53	105,05	745,95

ПЯТНИЦА(2)

Наименование блюда	№ по сборнику	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюда	№ по сборнику	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		до 10 лет	до 10 лет							до 10 лет	до 10 лет				
1 ВЫБОР															
ЗАВТРАК															
Каша молочная рисовая с маслом	189	210	6,70	9,24	44,92	290	Гуляш из птицы с макаронными изделиями отварными (100/150)	260М/309М	250	14,53	13,15	20,23	274,84		
Печенье сахарное	10	40	3	3,9	29,8	167	Печенье сахарное	10	40	3	3,9	29,8	167		
Чай с сахаром	376М/ссж	180	0,00	0,00	7,99	31,93	Чай с сахаром	376М/ссж	180	0,00	0,00	7,99	31,93		
Батон нарезной из муки в/с	ПОРЦ004	45	2,37	0,30	14,49	70,50	Батон нарезной из муки в/с	ПОРЦ004	45	3,38	1,31	23,10	117,77		
Фрукты (яблоки)	338М/ссж	100	0,60	0,60	10,00	47,00	Фрукты (яблоки)	338М/ссж	100	0,60	0,60	10,00	47,00		
Итого за _Завтрак		575	12,67	14,04	107,20	606,43	Итого за _Завтрак		615	21,51	18,96	91,12	638,54		
ОБЕД															
2 ВЫБОР															
Наименование блюда	№ по сборнику	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюда	№ по сборнику	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		до 10 лет	до 10 лет							до 10 лет	до 10 лет				
Салат из отварной свеклы и сыра	ТТК/3230	60	2,73	4,95	6,08	79,65	Салат Витаминный с морковью	71	60	0,51	3,1	4,4	49		
Суп картофельный с макаронными изделиями,фрикадел ьками и зеленью	82	220	3,69	4,57	7,50	103,84	Суп фасолевый на курином бульоне	96	220	10,37	7,44	15,68	174		
Тефтели из говядины в томатно-овощном соусе (70/20)	ТТК/2626	90	7,40	9,10	9,60	150,00	Картофель по-домашнему	ТТК/0517	150	3,45	10,95	16,50	175,65		
Горох отварной с маслом	159	150	3,20	5,20	22,88	151,36	Голубцы ленивые с отварным мясом	298	90	14,40	14,40	12,84	191,20		
Хлеб пшеничный	ПОРЦ004	30	2,37	0,30	14,49	70,50	Компот из сухофруктов (яблоки сушёные)	342М/ссж	180	0,14	0,14	11,51	48,84		
Компот из сухофруктов (яблоки сушёные)	342М/ссж	180	0,14	0,14	11,51	48,84	Хлеб ржано-пшеничный	ПОРЦ004	30	2,64	0,48	15,86	79,20		
Итого за Обед		750	19,53	24,26	72,06	604,19	Итого за Обед		740	34,43	31,86	67,14	641		

Прошито в количестве

11 листов

Утверждено печатью и
подписью ген. директора
ООО "Регент - школьное
питание"

Урвачев Д. Н.

