



Примерное 12-ти дневное меню для организации питания учащихся в МАОУ СОШ №1 "Сколново - Тамбов" по системе "Шведский стол" на 2023-2024 г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мак р-з-ж													
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	Na	K	I	Se	
Понедельник 1 неделя																				
	Салаты																			
Фирменное блюдо	Салат из свежих с сыром	60	2,8	5,63	4,3	79,1	0,013	0,046	3,46	23,1	0,25	97,02	65,5	13,7	0,77	140,1	14,6	0,02	0,001	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	3,6	5,1	56,4	0,012	0,012	14,65	0	0,4	25,8	16,9	9,6	0,31	85	163	0,009	0,00019	
101	Консервы овощные закусочные (пирра набачкован)	60	0,6	2,91	3,23	41,5	0,02	0,03	3,9	0	0,36	59,05	33,4	10,3	0,4	420	189	0	0	
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,51	3,13	4,7	49,14	0,03	0,03	3,95	0,73	0,42	12,7	20,3	14,4	0,79	90	123	0,01	0,00012	
25	Салат "Степной" из разных овощей	60	0,9	1,92	5,34	43,2	0,04	0,026	4,86	0,12	0,39	14,09	29,04	9,8	0,43	39,58	170,2	0,0014	0,00021	
96	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	23,75	135	0,077	0,05	14,3	134	6,79	16,75	57,75	28	1,03	242,18	406,7	0,0196	0,0009	
102	Суп картофельный с борщами (горшковый)	250	5,4	5,25	16,5	148,25	0,1925	0,075	5,95	121,5	2,085	33,75	100,5	36,25	1,845	119,75	478	0,02	0,0025	
551	Резанка из пшеничного хлеба	15	1,125	0,12	7,35	35,25	0,018	0,02	0	6,15	0,375	3,3	12	2,1	0,285	47,25	16,35	0,0006	0	
Основные блюда																				
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	100	15,95	10,89	14,81	221,04	0,06	0,075	0,175	17,75	0,325	39,11	85,34	23,13	1,95	55,01	229,34	0,016	0,00018	
Фирменное блюдо	Курица запеченная	100	15,45	22,1	0,7	188	0,04	0,2	0	20	0,17	40	144	20	2	73	210,75	0,019	0,002187	
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	100	12,38	21	3,5	252,53	0,31	0,01	0,2	9,23	0,53	21,2	141,25	25,125	1,65	128,15	322,31	0,0021	0,00356	
Гарниры																				
54-11-2020	Макаронные отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4	0,072	0,036	0	31,92	1,43	13,2	48	8,4	0,84	178	63,6	0,024	0,00012	
143	Рагу из овощей	180	2,2	5,4	12,4	103,1	0,108	0,072	48,24	1,44	43,92	59	28,44	1,08	30,96	431,82	0,0028	0	0	
Напитки																				
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0,3	0,04	0,7	21	4,5	3,8	7,2	0	0	0	0	
389	Сол. фруктов	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008	0,008	
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008	0,008	
Выпечка																				
428	Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0	
Фирменное блюдо	Булочка с маком	50	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0	
406	Пирожок с повидлом	60	3,9	5	34	196,9	0,075	0,016	0	22,7	1,09	8,05	32,8	6,15	0,474	10,99	46,58	0,0058	0	
Пр	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072	
Пр	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075	
Итого		2285	85,15	102,15	309,455	2423,96	1,3305	1,13	108,035	2392,6	17,895	514,89	1003,92	303,485	26,644	2043,49	3506,79	0,1909	0,027717	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергич. ескан ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг ретинол							Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se				
19	Салат заливной с огурцами и помидорами	60	0,62	3,64	1,54	41,46	0,0204	0,027	6,82	0,0012	0,227	21,45	19,57	13,56	0,396	49,54	119,1	0,0012	0,00018	0,00018			
55	Салат на сельдереи с огурцами солеными	60	0,85	3,61	3,765	51	0,0198	0,012	3,57	0,0012	0,142	18,43	23,7	11,172	0,64	21,54	13	0,00018	0,00024	0,00024			
59	Салат на моркови с яблоками	60	0,51	3,13	4,7	49,14	0,03	0,03	3,95	0,73	0,42	12,7	20,3	14,4	0,79	90	123	0,01	0,00012	0,00012			
54-20a-2020	Горошек заливной	60	1,8	0,996	3,6	22,098	0,048	0,018	2,4	0,018	0,342	10,6	32,4	10,6	0,0062	163,98	49	0	0,00006	0,00006			
Фирменное блюдо	Салат на белокочанной капусте с морковью и кукурузой	60	1,08	1,86	3,54	35,16	0,0174	0,038	18,84	0,087	0,52	26,9	20,28	9,96	0,332	107,2	152,8	0,015	0,00018	0,00018			
82	Борщи с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,037	0,042	6,82	160,25	0,675	32,5	44,25	23,2	1,065	129,92	318,7	0,0203	0,00045	0,00045			
96	Рассолник Ленинградский	250	3	4,5	23,75	135	0,077	0,05	14,3	134	6,79	16,75	57,75	28	1,03	242,18	406,7	0,0196	0,0009	0,0009			
Фирменное блюдо	Оливье	100	12,38	21	3,5	252,53	0,31	0,01	0,2	9,23	0,53	21,2	141,25	25,125	1,65	128,15	322,31	0,0021	0,00056	0,00056			
436	Жаркое - по домашнему	230	23,1	22,19	19,6	371,4	0,14	0,21	10,9	40,48	9,48	28,75	264,5	51,75	3,91	333,5	943	0,051	0,00046	0,00046			
265	Плов	230	19,35	43,194	39,69	625,6	0,1	0,1	1,878	169,05	9,19	18,25	269,1	58,25	2,65	334,65	440,45	0,0023	0,00072	0,00072			
54-4r-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	286,68	0,252	0,144	0	33	4,78	16,8	180	144	4,8	3,096	262,8	0,026	0,0042	0,0042			
54-1r-2020	Макаронные отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4	0,072	0,036	0	31,92	1,43	13,2	48	8,4	0,94	178	63,6	0,024	0,00012	0,00012			
342	Компот из свежих яблодов (на яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,02	1,8	0,6	0	6,4	4,4	3,6	0,18	8,22	33,62	0,00024	0,00036	0,00036			
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5	3,8	7,2	0	0	0	0			
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,0008	0,0008			
478	Выпечка	50	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0	0			
Фирменное блюдо	Выпечка с мясом	50	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0	0			
Фирменное блюдо	Выпечка "Ромашка"	50	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0	0			
Пр	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,00072	0,00072			
Пр	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075	0,00075			
Итого		2520	97,845	128,66	353	2999,018	175,4418	1,2168	75,828	617,4674	36,166	328,13	1308,06	478,277	29,0092	2203,156	3698,39	0,22762	0,03074	0,03074			

№ рецептуры	Наименование блюда	Понедельник 2 недели	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг), А - мкг ретинола									Минеральные вещества (мг)												
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se									
54-15-2020	Салат из свежих помидоров	Салаты	60	0,51	3,13	4,7	49,14	0,03	0,03	3,95	0,73	0,42	12,7	20,3	14,4	0,79	90	123	0,01	0,00012									
			60	0,66	2,64	2,16	36,3	0,0348	0,0228	14,37	0,076	0,402	2,052	15	11,5	0,51	1,72	166,7	0,00114	0,00024									
			60	0,79	3,6	5,1	56,4	0,012	0,012	14,65	0	0,4	25,8	16,9	9,6	0,31	85	163	0,009	0,00019									
			60	1,3	4,2	6,7	71,4	0,018	0,012	4,1	20,7	0,25	22,002	33	16,9	0,9	76	217	0,011	0,0004									
			60	1,74	4,2	7,86	78,42	0,0318	0,0312	19,38	0,0021	0,492	18,12	39,66	24,57	0,7014	35,46	223,71	0,00018	0,567									
Фирменное блюдо	Салат из свежих с черносливом и грецким орехом	Первые блюда	250	3	4,5	23,75	135	0,077	0,05	14,3	194	6,79	16,75	57,75	28	1,03	242,18	406,7	0,0196	0,0009									
		Расольник Ленинградский	250	1,8	4,98	8,1	84,48	0,025	0,03	13,4	123,25	0,555	37	32,25	15,5	0,575	119,5	218	0,017	0,00038									
88	Ци на свежей капусте с картофелем	Основные блюда																											
Фирменное блюдо	Пельмени	Основные блюда	200	7,2	12	20	216	0,3	0,15	0	0,25	3,83	72,43	200	40,75	2,63	44,01	183,47	0,013	0,00015									
			100	10,58	28,17	2,56	305	0,014	0,014	0	0	6,6	12	160	20	1,6	44,01	440	0,0021	0,00356									
Фирменное блюдо	Макароны отварные	Гарниры	100	15,28	10,94	14,88	219	0,325	0,125	0,325	5,84	1,16	43,16	175	33,38	2,08	516,8	117	0,0164	0,004									
			180	6,36	6,6	39,24	242,4	0,072	0,036	0	31,92	1,43	13,2	48	8,4	0,84	1,78	63,6	0,024	0,00012									
54-11-2020	Рис отварной	Гарниры	180	4,32	6,48	43,68	250,44	0,036	0,036	0	31,92	1,73	7,2	86,4	28,8	0,6	182,4	53,2	0,025	0,00086									
			180	0,2	0	15	58	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5	3,6	7,2	0	0	0									
54-6-2020	Чай с сахаром	Напитки	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,02	1,8	0,6	0	6,4	4,4	3,6	0,18	8,22	33,62	0,0024	0,0036									
			200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	0,68	17,25	1,1	143	130	34,3	1,1	49,9	220	0,0117	0,0023									
54-21п-2020	Какао с молоком	Выпечка	200	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0									
			50	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0									
429	Булочка вешушка		50	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0									
415	Крендель сахарный		60	2,9	2,4	12,5	81,1	0,079	0,107	5,5	21,2	0,87	27,16	40,5	9,05	0,603	17,2	129,2	0,0029	0,0031									
406	Пирожок с капустой		25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072										
ПР	Хлеб пшеничный		25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075										
			Итого	2370	72,985	102,1	310,945	2488,83	1,3776	1,278	92,805	413,1381	27,469	517,924	1189,3	350,84	21,6394	2445,91	2891,74	0,19506	0,59487								

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг), А - мкг ретинол											Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se								
	Салат	60	0,9	0,102	12,9	56,8	0,03	0,042	2,7	732,9	0,42	13,99	22	16	0,702	90	133	0,01	0,0012	0,0012							
54-173-2020	Салат из моркови и черноплода	60	0,45	0,36	1,4	39,9	0,0168	0,0234	2,7	64,39	0,112	13,99	23,75	7,91	0,34	50,406	79,42	0,0012	0,0018	0,0018							
20	Салат из свежих огурцов	60	1,26	2,1	3,06	36	0,03	0,0366	18,822	14,88	0,5772	25,75	46,002	10,47	0,38	213,78	139,2	0,00132	0,00041	0,00041							
Фирменное блюдо	Салат на свежей капусте с зеленым горошком	60	0,6	3,84	1,56	43,86	0,0246	0,024	11,628	0,03	0,264	21,37	18,24	8,81	0,339	3,75	2,09	0,00096	0,000246	0,001							
Фирменное блюдо	Салат на пекинской капусте с овощами	60	0,6	3,84	1,56	43,86	0,0246	0,024	11,628	0,03	0,264	21,37	18,24	8,81	0,339	3,75	2,09	0,00096	0,000246	0,001							
Фирменное блюдо	Салат из свежих с сыром	60	2,8	5,63	4,3	79,1	0,013	0,046	3,46	23,1	0,25	97,02	65,5	13,7	0,77	140,1	14,6	0,02	0,001	0,001							
	Первые блюда																										
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,475	5,725	18	157,38	0,122	0,068	4,65	151	1,885	38	120,25	33,5	1,59	120,5	453,75	0,02	0,0046	0,0046							
101	Суп картофельный с крупой (с рисом)	250	1,7	1,7	14,8	82,2	0,075	0,045	7	46,5	1,29	36,9	51,8	22,73	0,9	541,4	380,98	0,03	0,00017	0,00017							
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	100	9,19	2,91	14,06	95,87	0,0013	0,05	0,0125	15	0,09	21,41	74,88	13,88	1,84	345,5	223,15	0,039	0,00125	0,00125							
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	100	15,95	10,89	14,81	221,04	0,06	0,075	0,175	17,75	0,325	39,11	85,34	23,13	1,95	55,01	229,34	0,016	0,00018	0,00018							
436	Жаркое - по домашнему	230	23,1	22,19	19,6	371,4	0,14	0,21	10,9	40,48	9,48	28,75	264,5	51,75	3,91	333,5	943	0,051	0,00046	0,00046							
54-4т-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	286,68	0,252	0,144	0	33	4,78	16,8	180	144	4,8	3,096	262,8	0,026	0,0042	0,0042							
143	Рагу из овощей	180	2,2	5,4	12,4	103,1	0,108	0,072	48,24	1980	1,44	43,92	59	28,44	1,08	30,96	431,82	0,0028	0,0008	0,0008							
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,0008	0,0008	0,0008							
686	Чай с сахаром и лимонком	200	0,3	0	15,2	60	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30	4,6	4,6	8,5	0,77	0	0,0072	0,0072							
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,0008	0,0008	0,0008							
428	Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0,00159	0,00159							
Фирменное блюдо	Булочка с маком	50	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0,00159	0,00159							
406	Пирожок с повидлом	60	3,9	5	34	196,9	0,075	0,016	0	22,7	1,09	8,05	32,8	6,15	0,474	10,99	46,58	0,0058	0,00072	0,00072							
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,053	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,00075	0,00075							
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075	0,00075							
	Итого	2400	94,25	78,227	328,705	2404,38	1,2207	1,284	118,7175	3167,13	24,9632	492,01	1211,202	448,66	32,665	2323,812	3972,04	0,26468	0,052266	0,052266							

Среды 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче-ская ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретинол														Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	PP	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se											
1000207-1	Салат из капусты белокочанной и свеклы	60	0,99	4,25	3,38	56,2	0,018	0,024	14,2	0,0015	0,49	85,5	20,5	10,28	0,48	2,72	168,9	0,0018	0,00042											
101	Консервы овощные закусочные (квас кабачковая)	60	0,6	2,91	3,23	41,5	0,02	0,03	3,9	0	0,36	59,05	33,4	10,3	0,4	4,20	189	0	0											
25	Салат "Стенной" на разных овощах	60	0,9	1,92	5,34	43,2	0,04	0,026	4,86	0,12	0,39	14,09	29,04	9,8	0,43	39,58	1,70,2	0,0014	0,00021											
Фирменное блюдо	Салат на пекинской капусте с морковью	60	0,54	1,26	6,36	37	0,0114	0,019	3,23	0,0012	0,144	12,3	15,9	7,65	0,43	13,53	111,1	0,002	0											
Фирменное блюдо	Салат на белокочанной капусте с морковью и кунжутом	60	1,08	1,86	3,54	35,16	0,0174	0,038	18,84	0,087	0,52	26,9	20,28	9,96	0,332	107,2	152,8	0,015	0,00018											
103	Первые блюда Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,8	20,45	117,9	0,108	0,0625	6,88	12,2	1,793	17,25	68,25	26	1,08	116,25	513	0,001	0,00145											
99	Суп из овощей	250	2,85	4,99	9,1	93,79	0,073	0,05	10,38	28	0,835	34,85	49,25	20,75	0,78	597,25	384,1	0,019	0,00025											
279, 331	Основные блюда Тедтели в томатном соусе	110	6,3	14,6	10,55	202,7	0,078	0,05	5,1	353	1,43	20,6	70,27	28,52	0,84	124,6	220,5	0,002	0,003											
265	Плов	230	19,35	43,194	39,69	625,6	0,1	0,1	1,878	169,05	9,19	18,25	269,1	58,25	2,65	334,65	440,45	0,0019	0,0009											
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	100	12,38	21	3,5	252,53	0,31	0,01	0,2	9,23	0,53	21,2	141,25	25,125	1,65	128,15	322,31	0,0021	0,00356											
Фирменное блюдо	Гарниры Картофель запеченный	180	3,9	1,1	29,6	150,7	0,216	0,216	36	5,4	3,24	18	104,4	41,4	1,62	9	1022,4	0,009	0,0005											
54-191-2020	Карпуста белокочанная тушеная	180	3,48	31,8	9,72	339,6	0,036	0,072	34,8	155,04	1,212	86,4	63,6	32,4	1,2	196,8	517,2	0,00255	0,0006											
648	Напитки Кисель из концентрата на глюкозых	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,016	0,012	6,42	5,6	0,232	22,82	16,4	10,26	0,732	13,54	138,46	0	0,0076											
54-111-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	0	15	0,05	50	4	2	0,1	0,7	20,8	0	0											
54-111-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0,04	0,3	0,69	4,5	7,2	3,8	0,7	0,7	20,8	0	0											
428	Выпечка Булочка "Молочная"	50	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0											
406	Пирожок с яблоком	60	2,1	6,2	14,7	123	0,089	0,064	1,02	6,6	0,738	4,2	16,8	4,2	0,672	12,66	47,4	0,0058	0											
406	Пирожок с картошкой	60	3	7,1	14,9	133	0,343	0,396	3,16	1,7	1,16	33,04	53,2	10,34	0,624	62,43	149,73	0,0095	0,0072											
PP	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0											
PP	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075											
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003											
Итого	Фрукты свежие (блюдно)	2420	68,465	567,914	282,265	2758,19	1,6338	1,5615	150,958	774,0297	23,804	575,95	1053,56	342,455	17,38	2871,94	4681,12	0,08895	0,02662											

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг), А - мкг ретинол														Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se											
55	Салат на свежих соевых бобовых	60	0,85	3,61	3,765	51	1,74	0,0198	3,57	0,0012	0,142	18,43	23,7	11,172	0,64	21,54	13	0,00018	0,00024											
23	Салат на свежих помидорах	60	0,66	2,64	2,16	36,3	0,0348	0,0228	14,37	0,076	0,402	2,052	15	11,5	0,51	1,72	166,7	0,00114	0,00024											
45	Салат на белокочанной капусте с морковью	60	0,79	3,6	5,1	56,4	0,012	0,012	14,65	0	0,4	25,8	16,9	9,6	0,31	85	163	0,009	0,00019											
25	Салат "Сендвич" на рваных овощах	60	0,9	1,92	5,34	43,2	0,04	0,026	4,86	0,12	0,39	14,09	29,04	9,8	0,43	39,58	170,2	0,0014	0,00021											
66	Салат на моркови с яблоком	60	1,032	0,84	10,02	51,84	0,46	0,054	1,63	732,9	1,17	25,17	38,1	26,9	0,61	41,4	217,14	0,025	0											
	Первые блюда																													
108	Суп картофельный с мясными котлетами	250	3,55	4,6	18,79	144,25	0,06	0,05	4,6	127,5	0,98	13	45	16	0,68	72,5	277,5	0,0125	0,0011											
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,4	5,25	16,5	148,25	0,1825	0,075	5,95	121,5	2,085	33,75	100,5	36,25	1,845	119,75	478	0,02	0,0025											
551	Гречка на пшеничного хлеба	15	1,125	0,12	7,35	35,25	0,018	0,02	0	6,15	0,375	3,3	12	2,1	0,285	47,25	16,35	0,0006	0											
265	Плов	230	19,35	43,194	39,69	625,6	0,1	0,1	1,878	169,05	9,19	18,25	269,1	58,25	2,65	334,65	440,45	0,0019	0,0009											
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	100	12,38	21	3,5	252,53	0,31	0,01	0,2	9,23	0,53	21,2	141,25	25,125	1,65	128,15	322,31	0,0021	0,00356											
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	100	15,95	10,89	14,81	221,04	0,06	0,075	0,175	17,75	0,325	39,11	85,34	23,13	1,95	55,01	229,34	0,016	0,00018											
	Гарниры																													
54-йр-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	286,68	0,252	0,144	0	33	4,78	16,8	180	144	4,8	3,096	262,8	0,026	0,0042											
54-1-2020	Макаронные отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4	0,072	0,036	0	31,92	1,43	13,2	48	8,4	0,84	1,78	63,6	0,024	0,00012											
	Напитки																													
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008											
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5	3,8	7,2	0	0	0											
648	Кисель из концентрата на плодовых	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,016	0,012	6,42	5,6	0,232	22,82	16,4	10,26	0,732	13,54	138,46	0	0,0076											
	Выпечка																													
428	Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0											
Фирменное блюдо	Булочка с маком	50	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0											
406	Пирожок со сливочным молоком	60	3,9	5	34	196,9	0,075	0,016	0	22,7	1,09	8,05	32,8	6,15	0,474	10,99	46,58	0,0058	0											
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,00075											
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075											
	Итого	2415	95,032	121,524	379,78	3048,55	175,9453	1,1046	62,653	1302,8972	25,161	347,972	1197,27	458,727	28,396	1523,696	3406,97	0,18542	0,03699											