

Утверждаю

И.о. директора  Фадеева Н.А.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ  
ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ  
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ  
МБОУ «ПЕРКИНСКАЯ СШ»  
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Утверждаю

И.о. директора  Фадеева Н.А.



**Меню на понедельник (1 день) 2024 – 2025 уч. год**

**Горячий завтрак 1 – 4 кл.**

Наименование блюда:

1. Молочная манная каша
2. Чай с молоком и хлебом пшеничным с сыром российским
3. Фрукт свежий

	Продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1.	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
2.	Молочная манная каша	150/20	26,34	23,1	46,2	498
3.	Чай с молоком	150/50	1,52	1,35	15,9	81
4.	Сыр российский (порциями)	15	5,8	7,38	-	90
5.	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
	Итого		40,66	35,71	104,1	902,56

**Горячий завтрак 5 – 11 кл.**

Наименование блюда:

1. Молочная манная каша
2. Чай с молоком и хлебом пшеничным с сыром российским

	Продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1.	Молочная манная каша	150/20	26,34	23,1	46,2	498
2.	Чай с молоком	150/50	1,52	1,35	15,9	81
3.	Сыр российский (порциями)	15	5,8	7,38	-	90
4.	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
	Итого		36,66	32,21	80,5	758,06

**Обед 1 – 11 кл.**

Наименование блюда:

1. Суп картофельный с пшеном и рыбой, хлеб ржаной витаминизированный
2. Макароны изделия отварные со сливочным маслом и котлетой мясной
3. Компот из свежих яблок с хлебом пшеничным

	Продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1.	Суп картофельный с пшеном и рыбой	6/250	3,78	2,97	12,8	98,31
2.	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
3.	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
4.	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02
5.	Макароны изделия отварные со сливочным маслом	150	13,94	24,83	2,64	289,66
6.	Котлета мясная	90	10,70	11,70	5,70	176,80
	Итого		11,28	4,21	92,78	444,99

Утверждаю

И.о. директора  Фадеева Н.А.

Меню на вторник (2 день) 2024 – 2025 уч. год

**Горячий завтрак 1 – 4 кл.**

Наименование блюда:

1. Каша молочная пшеничная с маслом сливочным
2. Чай с сахаром, хлеб пшеничный с российским сыром
3. Фрукт свежий

	Продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1.	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
2.	Сыр российский (порциями)	15	5,8	7,38	-	90
3.	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом сливочным	210	7,51	11,72	37,05	285
4.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
5.	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
6.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
	Итого		16,86	27,15	80,38	637,06

**Горячий завтрак 5 – 11 кл.**

Наименование блюда:

1. Каша молочная пшеничная с маслом сливочным
2. Чай с сахаром, хлеб пшеничный с российским сыром

	Продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1.	Сыр российский (порциями)	15	5,8	7,38	-	90
2.	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом сливочным	210	7,51	11,72	37,05	285
3.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
4.	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
	Итого		16,68	19,5	70,45	524,06

**Обед 1 – 11 кл.**

Наименование блюда:

1. Суп картофельный с горохом и курицей, хлеб ржаной витаминизированный
2. Гречка отварная со сливочным маслом и гуляш
3. Напиток лимонный с хлебом пшеничным

	Продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1.	Суп картофельный с горохом и курицей	6/250	4,7	11,7	13,5	165,75
2.	Напиток лимонный	200	0,68	0,28	20,76	88,20
3.	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
4.	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02
5.	Гречка отварная со сливочным маслом	150	13,94	24,83	2,64	289,66
6.	Гуляш	90	12,44	9,24	12,56	183
	Итого		11,22	12,87	77,16	958,69

Утверждаю

И.о. директора

Фадеева Н.А.

Меню на среду (3 день) 2024 – 2025 уч. год

Горячий завтрак 1 – 4 кл.

Наименование блюда:

1. Макароны отварные с маслом сливочным и гуляшом
2. Какао с молоком и хлеб пшеничный
3. Фрукт свежий

	Продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1.	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
2.	Гуляш	80	12,44	9,24	12,56	183
3.	Макароны отварные со сливочным маслом	150	13,94	24,83	2,64	289,66
4.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	118,6
5.	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
	Итого		37,46	41,49	57,74	824,82

Горячий завтрак 5 – 11 кл.

Наименование блюда:

1. Макароны отварные с маслом сливочным и гуляшом
2. Какао с молоком и хлеб пшеничный

	Продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1.	Гуляш	80	12,44	9,24	12,56	183
2.	Макароны отварные со сливочным маслом	150	13,94	24,83	2,64	289,66
3.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	118,6
4.	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
	Итого		33,46	37,99	34,14	680,32

Обед 1 – 11 кл.

Наименование блюда:

1. Рассольник ленинградский с курицей, хлеб ржаной витаминизированный
2. Рис отварной со сливочным маслом и котлета мясная
3. Напиток из плодов шиповника с хлебом пшеничным

	Продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1.	Рассольник ленинградский с курицей	6/250	3,72	6,3	11,98	124,75
2.	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
3.	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
4.	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02
5.	Рис отварной со сливочным маслом	190	4,68	6,12	48,36	270,24
6.	Котлета мясная	90	10,70	11,70	5,70	176,80
	Итого		11,74	7,66	84,84	445,03

Утверждаю

И.о. директора  Фадеева Н.А.

Меню на четверг (4 день) 2024 – 2025 уч. год

Горячий завтрак 1 – 4 кл.

Наименование блюда:

1. Каша молочная рисовая
2. Какао с молоком и хлебом пшеничным
3. Фрукт свежий

	Продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1.	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
2.	Каша рисовая жидкая молочная	210	7,52	11,72	37,05	285
3.	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
4.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	118,6
5.	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
6.	Кондитерские изделия	50	3,25	7,2	35,9	218,5
	Итого		18,33	30,49	101,82	824,16

**Горячий завтрак 5 – 11 кл.**

Наименование блюда:

1. Каша молочная рисовая
2. Какао с молоком и хлебом пшеничным

	Продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1.	Каша рисовая жидкая молочная	210	7,52	11,72	37,05	285
2.	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
3.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	118,6
4.	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
5.	Кондитерские изделия	50	3,25	7,2	35,9	218,5
	Итого		17,93	30,09	92,02	777,16

**Обед 1 – 11 кл.**

Наименование блюда:

1. Щи с курицей, хлеб ржаной витаминизированный
2. Макароны отварные со сливочным маслом и котлета мясная.
3. Компот из свежих яблок с хлебом пшеничным

	Продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1.	Щи с курицей	6/250	3,29	6,19	9,15	112,85
2.	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
3.	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
4.	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02
5.	Макароны отварные со сливочным маслом	150	13,94	24,83	2,64	289,66
6.	Котлета мясная	90	10,70	11,70	5,70	176,80
	Итого		10,79	7,43	89,13	459,53

Утверждаю

И.о. директора  Фадеева Н.А.

Меню на пятницу (5 день) 2024 – 2025 уч. год

**Горячий завтрак 1 – 4 кл.**

Наименование блюда:

1. Каша рассыпчатая гречневая с гуляшом
2. Кофейный напиток с молоком и хлеб пшеничный
3. Фрукт свежий

	Продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1.	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
2.	Гуляш	80	12,44	9,24	12,56	183
3.	Каша рассыпчатая гречневая	150	13,94	24,83	2,64	289,66
4.	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
5.	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
6.	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
	Итого		30,03	44,78	59,48	775,32

**Горячий завтрак 5 – 11 кл.**

Наименование блюда:

1. Макароны отварные с маслом сливочным и гуляшом
2. Какао с молоком и хлеб пшеничный

	Продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1.	Гуляш	80	12,44	9,24	12,56	183
2.	Каша рассыпчатая гречневая	150	13,94	24,83	2,64	289,66
3.	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
4.	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
5.	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
	Итого		32,63	44,38	49,68	728,32

**Обед 1 – 11 кл.**

Наименование блюда:

4. Борщ с капустой и картофелем, хлеб ржаной витаминизированный
5. Рис отварной со сливочным маслом и котлета мясная
6. Кисель с хлебом пшеничным

	Продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1.	Борщ с капустой и картофелем	6/250	3,29	6,19	9,15	112,75
2.	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4
3.	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
4.	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02
5.	Рис отварной со сливочным маслом	190	4,68	6,12	48,36	270,24
6.	Котлета мясная	90	10,70	11,70	5,70	176,80
	Итого		10,73	7,27	90,45	455,23

Утверждаю

И.о. директора *И.И.И.* Фадеева Н.А.

Меню на понедельник (6 день) 2024 – 2025 уч. год

Горячий завтрак 1 – 4 кл.

Наименование блюда:

1. Макароны отварные со сливочным маслом и котлетой из курицы
2. Чай с сахаром и хлебом пшеничным
3. Фрукт свежий

	Продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1.	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
2.	Котлета из курицы	80	13,89	9,71	12,93	228,8
3.	Макароны отварные со сливочным маслом	150	13,94	24,83	2,64	289,66
4.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
5.	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
6.	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
	Итого		34,98	45,69	72,7	878,02

Горячий завтрак 5 – 11 кл.

Наименование блюда:

1. Макароны отварные со сливочным маслом и котлетой из курицы
2. Чай с сахаром и хлебом пшеничным

	Продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1.	Котлета из курицы	80	13,89	9,71	12,93	228,8
2.	Макароны отварные со сливочным маслом	150	13,94	24,83	2,64	289,66
3.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
4.	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
	Итого		30,9	35,36	48,97	667,52

Обед 1 – 11 кл.

Наименование блюда:

1. Борщ, хлеб ржаной витаминизированный
2. Гречка отварная со сливочным маслом и гуляш
3. Компот из свежих яблок с хлебом пшеничным

	Продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1.	Щи из свежей капусты с картофелем	6/250	1,77	4,95	7,9	89,75
2.	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
3.	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
4.	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02
5.	Гречка отварная со сливочным маслом	150	13,94	24,83	2,64	289,66
6.	Гуляш	90	12,44	9,24	12,56	183
	Итого		9,27	6,19	87,88	436,97

Утверждаю

И.о. директора  Фадеева Н.А.

Меню на вторник (7 день) 2024 – 2025 уч. год

 **Горячий завтрак 1 – 4 кл.**

Наименование блюда:

1. Рис отварной с овощами и котлетой рыбной (минтай)
2. Какао с молоком, хлеб пшеничный
3. Фрукт свежий

	Продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1.	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
2.	Котлета рыбная (минтай)	80	9,76	6,21	11,75	142,4
3.	Рис отварной с овощами	150	3,65	5,37	36,68	209,7
4.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	118,6
5.	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
	Итого		17,46	30,38	94,18	738,56

**Горячий завтрак 5 – 11 кл.**

Наименование блюда:

1. Рис отварной с овощами и котлетой рыбной (минтай)
2. Какао с молоком, хлеб пшеничный

	Продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1.	Котлета рыбная (минтай)	80	9,76	6,21	11,75	142,4
2.	Рис отварной с овощами	150	3,65	5,37	36,68	209,7
3.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	118,6
4.	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
	Итого		16,68	19,5	70,45	524,06

**Обед 1 – 11 кл.**

Наименование блюда:

1. Суп картофельный с горохом и курицей, хлеб ржаной витаминизированный
2. Макароны изделия отварные со сливочным маслом и котлета мясная
3. Чай с сахаром с хлебом пшеничным

	Продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1.	Суп картофельный с горохом и курицей	6/250	4,7	11,7	13,5	165,75
2.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
3.	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
4.	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02
5.	Макароны изделия отварные со сливочным маслом	150	13,94	24,83	2,64	289,66
6.	Котлета мясная	90	10,70	11,70	5,70	176,80
	Итого		11,22	12,87	77,16	441,3



Утверждаю

И.о. директора

Фадеева Н.А.

Меню на среда (8 день) 2024 – 2025 уч. год

Горячий завтрак 1 – 4 кл.

Наименование блюда:

1. Каша пшенная молочная с маслом сливочным
2. Чай с сахаром и хлеб пшеничный
3. Фрукт свежий
4. Кондитерские изделия

	Продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1.	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
2.	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	210	7,82	12,83	34,27	285
3.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
4.	Кондитерские изделия	50	3,25	7,2	35,9	218,5
5.	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
	Итого		18,14	23,93	127,17	797,06

Горячий завтрак 5 – 11 кл.

Наименование блюда:

1. Каша пшенная молочная с маслом сливочным
2. Чай с сахаром и хлеб пшеничный
3. Кондитерские изделия

	Продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1.	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	210	7,82	12,83	34,27	285
2.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
3.	Кондитерские изделия	50	3,25	7,2	35,9	218,5
4.	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
	Итого		18,1	23,53	117,37	750,06

Обед 1 – 11 кл.

Наименование блюда:

1. Суп из овощей с курицей, хлеб ржаной витаминизированный
2. Рис отварной со сливочным маслом и котлета мясная
3. Компот из свежих фруктов с хлебом пшеничным

	Продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1.	Суп из овощей с курицей	250	1,59	4,99	9,15	95,25
2.	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
3.	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
4.	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02
5.	Рис отварной со сливочным маслом	190	4,68	6,12	48,36	270,24
6.	Котлета мясная	90	10,70	11,70	5,70	176,80
	Итого		9,09	6,23	89,13	441,93

Утверждаю

И.о. директора

Фадеева Н.А.

Меню на четверг (9 день) 2024 – 2025 уч. год

Горячий завтрак 1 – 4 кл.

Наименование блюда:

1. Пюре картофельное с рыбой, тушеной в томате с овощами, овощи натуральные свежие по сезону
2. Чай с сахаром и хлеб пшеничный
3. Фрукт свежий

	Продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1.	Фрукт свежий- яблоко	100	0,83	0,17	7,5	38
2.	Овощи натуральные свежие (по сезону)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
3.	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	9,75	4,95	3,8	105
4.	Пюре картофельное	200	3,06	4,8	20,44	137,25
5.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
6.	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
	Итого		17,37	10,44	67,42	442,51

Горячий завтрак 5 – 11 кл.

Наименование блюда:

1. Пюре картофельное с рыбой, тушеной в томате с овощами
2. Чай с сахаром и хлеб пшеничный

	Продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1.	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	9,75	4,95	3,8	105
2.	Пюре картофельное	200	3,06	4,8	20,44	137,25
3.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
4.	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
	Итого		15,88	10,15	57,64	391,31

Обед 1 – 11 кл.

Наименование блюда:

1. Щи из свежей капусты с картофелем, хлеб ржаной витаминизированный
2. Рис отварной со сливочным маслом и гуляш
3. Кисель с хлебом пшеничным

	Продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1.	Щи из свежей капусты с картофелем	350	1,77	4,95	7,9	89,75
2.	Кисель концентрата	250	0,1	-	29,2	110,4
3.	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
4.	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02
5.	Макаронные изделия со сливочным маслом	190	4,68	6,12	48,36	270,24
6.	Гуляш	90	12,44	9,24	12,56	183
	Итого		9,21	6,03	89,2	432,23

Утверждаю

И.о. директора  Фадеева Н.А.

Меню на пятницу (10 день) 2024 – 2025 уч. год

**Горячий завтрак 1 – 4 кл.**

Наименование блюда:

1. Плов из курицы с овощами свежими натуральными
2. Кофейный напиток с молоком и хлебом пшеничным
3. Фрукт свежий

	Продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1.	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
2.	Овощи натуральные свежие (по сезону)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
3.	Плов из курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17
4.	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
5.	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
	Итого		22,06	12,74	77,7	517,03

**Горячий завтрак 5 – 11 кл.**

Наименование блюда:

1. Плов из курицы
2. Кофейный напиток с молоком и хлебом пшеничным

	Продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1.	Плов из курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17
2.	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
3.	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
	Итого		21	12,22	65,62	456,83

**Обед 1 – 11 кл.**

Наименование блюда:

4. Борщ, хлеб ржаной витаминизированный
5. Картофель отварной со сливочным маслом и котлета мясная
6. Компот из свежих яблок с хлебом пшеничным

	Продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1.	Борщ с капустой и картофелем с курицей	6/250	3,5	6,12	10,93	121,25
2.	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
3.	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
4.	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02
5.	Картофель отварной со сливочным маслом	160	21,38	8,86	21,29	250,41
6.	Котлета мясная	90	10,70	11,70	5,70	176,80
	Итого		11,52	7,48	83,79	441,53