



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ «Средняя
Общеобразовательная школа № 16

И.А.Пайков



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Волна»

К.В.Муратов

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
(дети с 12 до 18 лет)**

**Примерное десятидневное меню
для школьных столовых**

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Наименование блюда	Номер по СР	Вес блюда(гр)	Пищевые вещества			Энерг.ценность Ккал	Витамины и минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		А	В	С	Ca	Fe
Перый день(понедельник)											
Завтрак											
Сыр порциями		15	3,45	4,35	54,00	54,00	0,06	0,04	0,24	150,00	0,16
Каша молоч.пшеничная с маслом	302*	180/5	6,40	6,97	31,55	215,00	0,07	0,14	0,96	111,30	0,23
Чай с сахаром	685*	200	0,20		15,00	58,00	0,02	0,53	5,00	5,25	0,87
Хлеб пшеничный		25	1,90	0,30	12,15	60,50	0	0,01	0,00	5,00	0,26
Итого:			12,00	12,00	59,00	386,00	0	1	6,00	271,55	1,52
Обед с супом											
Салат из овощей,овоци порц.	16*19*,42*,43*,71*,*,214*	60	1,13	3,08	4,22	49,80	0,15	0,04	27,22	27,66	0,53
Суп картофельный с горохом	139*	250	4,96	4,48	17,84	134,00	0,05	0,19	9,20	30,72	1,67
Изделие руб. из говядины	451*,461*,471*	50	12,00	21,04	6,32	238,00	0,1	0,11	0,10	9,33	0,32
Макароны отварные	516*	180	6,59	5,89	43,96	259,20	0,06	0,14	0,00	13,87	1,03
Чай с соком	79**	200/25	0,40	0,02	24,00	94,00	0,02	0,53	5,50	6,13	0,58
Хлеб ржаной		30	1,41	0,30	0,30	63,00	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,00	0,04	0,00	6,00	0,31
Итого:			28,92	35,17	111,28	910,60	0,38	1,06	42,02	99,71	4,75
Обед без супа											
Изделие руб.из говядины	451*,461*,471*	50	12,00	21,04	6,32	238,00	0,1	0,11	0,10	9,33	0,32
Макароны отварные	516*	180	6,59	5,89	43,96	259,20	0,06	0,14	0,00	13,87	1,03
Чай с соком	79**	200/25	0,40	0,02	24,00	94,00	0,02	0,53	5,50	6,13	0,58
Хлеб ржаной		30	1,41	0,30	0,30	63,00	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Итого:			22,83	27,61	89,22	884,00	1,00	0,8	5,60	41,33	2,55
Второй день(вторник)											
Завтрак											
Бутерброд с повидлом/маслом	2*	20/5/40	15,49	20,83	22,03	134,00	0,20	0,37	0,49	156,75	0,91

Каша молочная Дружба с маслом	302*	180/5	4,41	9,04	248,00	198,00	0,09	0,22	0,93	102,22	0,66
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,00	15,00	59,00	0,02	0,53	7,80	8,05	0,91
Хлеб пшеничный		25	1,90	0,30	12,15	60,50	0,00	0,01	0,00	5,00	0,26
Итого:			22,00	30,17	297,18	451,50	0,31	1,13	9,22	272,02	2,74
Обед с супом											
Салат из овощей, овощи порц.	16*,19*,20*,43*,71*,78*	60	0,29	0,04	0,94	4,80	0,02	0,02	3,60	8,28	0,22
Щи из свеж.капусты со смет	124*	250	2,00	4,30	10,00	88,00	0,63	0,06	12,20	30,27	0,76
Изделие руб. из птицы	496*,498*,505*	50	13,47	21,19	7,08	244,50	0,09	0,15	0,09	10,12	0,36
Каша гречневая	302*	180	7,79	8,66	42,46	282,60	0,07	0,00	0,00	11,07	0,11
Чай с лимоном	636*	200	1,10	0,00	42,26	175,00	0,01	0,03	1,00	111,40	3,06
Хлеб ржаной		30	1,41	0,30	0,30	63,00	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Итого:			28,49	34,85	117,68	930,50	0,82	0,28	16,89	183,14	5,13
Обед без супа											
Изделие руб. из птицы	496*,498*,505*	50	13,47	21,19	7,08	244,50	0,09	0,15	0,09	10,12	0,36
Каша гречневая	302*	180	7,79	8,66	42,46	282,60	0,07	0,00	0,00	11,07	0,11
Чай с сахаром	685*	200	1,10	0,00	42,26	175,00	0,01	0,03	1,00	111,40	3,06
Хлеб ржаной		30	1,41	0,30	0,30	63,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,31
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Итого:			67,42	74,68	324,08	837,70	0,17	0,19	1,09	144,59	4,15
Третий день (среда)											
Завтрак											
Каша молоч.овсяная с маслом	302*	150/5	4,62	8,08	19,92	171,00	0,07	0,27	0,7	85,19	1,15
Чай с лимоном	686*	200/7	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,53	5,00	5,25	0,87
Кондит.изделие		15	1,14	0,12	7,29	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный		25	1,90	0,30	12,15	60,50	0,00	0,01	0	5	0,26
Итого:			7,86	8,50	54,36	324,50	0,09	0,81	5,7	95,44	2,28
Обед с супом											
Салат из овощей, овощи порц.	16*,19*,20*,43*,71*	60	0,91	6,07	4,51	76,8	0,54	0,06	10,02	19,08	0,45
Суп картофельный с макар.изд.	140*	250	3,3	7,25	8,46	102,4	0,54	0,07	11,52	25,26	0,69
Изделие руб.из говядины	451*,471*,461*	50	12,26	19,69	9,85	268	0,06	0,16	0,73	20,09	0,25
Каша пшеничная	302*	180	7,79	8,66	42,46	282	0,07	0,00	0	11,07	0,11
Чай с сахаром	685*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,02	6,6	6,88	0,95
Хлеб ржаной		30	1,41	0,30	0,30	63,00	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Итого:			28,26	42,49	108,09	973,80	1,22	0,33	28,87	94,38	3,07

Обед без супа											
Салат из овощей, овощи порц.	16*,19*,20*,43*,71*	60	0,91	6,07	4,51	76,8	0,54	0,06	10,02	19,08	0,45
Изделие руб. из говядины	471*,451*,461*	50	12,26	19,69	9,85	268	0,06	0,16	0,73	20,09	0,25
Каша пшенная	302*	180	7,79	8,66	42,46	282	0,07	0,00	0	11,07	0,11
Чай с сахаром	685*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,02	6,6	6,88	0,95
Хлеб ржаной		30	1,41	0,30	0,30	63,00	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Итого:			24,96	35,24	99,63	871,4	0,68	0,26	17,35	69,12	2,38
Четвертый день(четверг)											
Завтрак											
Бутерброд с маслом слив.	1*	10/25	1,38	8,55	9,01	119	0,1	0,04	0	3,98	0,18
Каша молоч.рисовая с маслом	302*	150/5	6,63	10,21	47,67	310,5	0,1	0,27	1,44	170,98	0,84
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0	15	58	0,02	0,53	5	5,25	0,87
Хлеб пшеничный		25	1,90	0,30	12,15	60,50	0	0,01	0,00	5,00	0,26
Итого:			10,11	19,06	83,83	548	0,22	0,85	6,44	185,21	2,15
Обед с супом											
Салат из овощей,овощи порц.	17*,19*,43*71*78*214*	60	0,5	1,82	1,6	24,6	0,01	0,02	11,27	13,22	0,19
Борщ с капустой/картоф.	110*	250	1,24	3,51	8,1	79,2	0,63	0,06	12,2	30,27	0,76
Рыба тушеная с овощами	374*	50/75	24,03	12,52	15,3	219,5	4,09	0,1	13,95	72,67	1,84
Картофельное пюре	520*	180	4,83	8,34	33	232,5	0,13	0,43	38,91	68,95	1,81
Чай с лимоном	636*	200/7	0,2	0	15	59	0,02	0,53	7,8	250,6	41,08
Хлеб ржаной		30	1,41	0,30	0,30	63,00	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Итого:			34,64	26,85	87,94	750,40	4,88	1,16	84,13	447,71	46,30
Обед без супа											
Рыба тушеная с овощами	374*	50/75	14,5	16,59	7,86	210	0,46	0,17	7,64	9,66	0,48
Картофельное пюре	520*	180	8,55	10,03	41,99	297	0,09	0,13	0	15,62	4,54
Чай с лимоном	686*	200/7	0,2	0	15	59	0,02	0,53	7,8	250,6	41,08
Хлеб ржаной		30	1,41	0,30	0,30	63,00	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Итого:			27,09	27,28	79,79	701,6	0,57	0,85	15,44	287,88	46,72
Пятый день(пятница)											
Завтрак											
Бутерброд с повидлом/маслом	2*	20.05.1940	15,49	20,83	22,03	134	0,2	0,37	0,49	156,75	0,91
Каша молоч.манная с маслом	302*	150/5	8,28	10,21	45,81	309	0,1	0,3	1,44	147,18	0,61
Чай с соком	79*	200/25	0,40	0,02	24,00	94,00	0,02	0,53	5,50	6,13	0,58

Хлеб пшеничный		25	1,90	0,30	12,15	60,50	0	0,01	0,00	5,00	0,26
Итого:			10,58	10,53	81,96	463,5	0,12	0,84	6,94	158,31	1,45
Обед с супом											
Салат из овощей,овоци порц.	16*,20*,71*,78*,214*	60	0,91	6,07	4,51	76,8	0,54	0,06	10,02	19,08	0,46
Суп крестьянский с крупой	134*	250/5	1,24	3,96	5,82	64,8	0,63	0,07	19,23	26,54	0,48
Изделие из птицы	492*,496*,498*,505*	50	6,51	8,56	8,26	148	0,05	0,02	0	21,21	0,54
Каша рисовая	302*	180	17,46	6,74	27,67	256	0,05	0,02	0	21,21	0,54
Напиток фруктовый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,02	13,2	7,96	0,14
Хлеб ржаной		30	1,41	0,30	0,30	63,00	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Итого:			30,16	26,03	86,93	781,20	1,28	0,21	42,45	108,00	2,78
Обед без супа											
Салат из овощей,овоци порц.	16*,20*,71*,78*,214*	60	0,91	6,07	4,51	76,8	0,54	0,06	10,02	19,08	0,46
Изделие из птицы	492*,496*,498*,505*	50	6,51	8,56	8,26	148	0,05	0,02	0	21,21	0,54
Каша рисовая	302	180	5,8	10,01	39,6	279	0,16	0,52	46,69	82,75	2,18
Напиток фруктовый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,02	13,2	7,96	0,14
Хлеб ржаной		30	1,41	0,30	0,30	63,00	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Итого:			16,35	19,27	88,53	662,6	0,22	0,58	59,89	123,92	3,48
Шестой день(понедельник)											
Завтрак											
Сыр порциями		15	3,45	4,35	54,00	54,00	0,06	0,04	0,24	150,00	0,16
Каша молоч.рисовая с маслом	302*	180/5	6,40	6,97	31,55	215,00	0,07	0,14	0,96	111,30	0,23
Чай с лимоном	686*	200/7	1,10	0,00	42,26	175,00	0,01	0,03	1,00	111,40	3,06
Хлеб пшеничный		25	1,90	0,30	12,15	60,50	0	0,01	0,00	5,00	0,26
Итого:			12,85	11,62	139,96	504,50	0,14	0,22	2,20	377,70	3,71
Обед с супом											
Салат из овощей,овоци порц.	16*,19*,20*,42*,43**,214	60	1,13	3,08	4,22	49,8	0,15	0,04	27,22	27,66	0,53
Суп картофельный гороховый	139*	250	4,96	4,48	17,84	134	0,57	0,29	12,28	21,68	1,46
Изделие руб.из говядины	451*,471*	50	12	21,04	6,32	238	0,1	0,11	0,1	9,33	0,32
Макароны отварные	516*	180	6,59	5,89	43,96	259	0,06	0,14	0	13,87	1,03
Чай с соком	79*	200/25	0,2	0	15	58	1,43	0,12	1,64	66,22	1,38
Хлеб ржаной		30	1,41	0,30	0,30	63,00	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Итого:			28,72	35,15	102,28	874,4	2,31	0,72	41,24	150,76	5,34
Обед без супа											

Изделие руб.из говядины	451*	50/5	12	21,04	6,32	238	0,1	0,11	0,1	9,33	0,32
Макароны отварные	516*	150	6,59	5,89	43,96	259	0,06	0,14	0	13,87	1,03
Чай с соком	79*	200/25	0,2	0	15	58	1,43	0,12	1,64	66,22	1,38
Хлеб ржаной		30	1,41	0,30	0,30	63,00	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Итого:			22,63	27,59	80,22	690,6	1,59	0,39	1,74	101,42	3,35
Седьмой день(вторник)											
Завтрак											
Бутерброд с маслом слив.	1*	10/25	1,38	8,55	9,01	119	0,1	0,04	0	3,98	0,18
Каша молоч.пшеничная с маслом	302*	150/5	6,4	6,97	31,55	215	0,07	0,14	0,96	111,33	0,23
Чай с сахаром	685	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0,68	0,1
Хлеб пшеничный		25	1,90	0,30	12,15	60,50	0	0,01	0,00	5,00	0,26
Итого:			9,88	15,82	67,71	452,5	0,17	0,19	0,96	120,99	0,77
Обед с супом											
Овощи порциями,салат из овощей	16*,19*,43*,71*,78*,214	60	0,48	0,06	1,56	8	0,04	0,04	6	13,8	0,36
Щи с капустой/картоф/сметаной	124*	250/5	1,24	3,51	8,1	79,2	0,63	0,06	12,2	30,27	0,76
Птица тушенная в смет.соусе	493*,496*	75(50/25)	13,16	15,65	1,28	169	0,03	0,12	0,11	4,81	0,04
Каша рисовая	302	180	0,69	1,1	6,95	224	0,01	0,01	0	1,72	0,1
Чай с лимоном	686*	200/7	0,4	0	24	94	0,02	0,53	5,5	6,13	0,58
Хлеб ржаной		30	1,41	0,30	0,30	63,00	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Итого:			19,81	20,98	56,83	709,8	0,73	0,78	23,81	68,73	2,46
Обед без супа											
Салат из овощей, овощи порц.	16*,19*,43*,71*,78*,214	100	0,4	0	8,6	45	0,03	0,05	16,5	16	2,2
Изделие из птицы	437*,493*,496*	50	19,42	43,32	54,59	347	5,46	0,63	65,92	93,48	4,21
Каша рисовая	302*	180	0,69	1,1	6,95	224	0,01	0,01	0	1,72	0,1
Чай с лимоном	686*	200/7	0,4	0	24	94	0,02	0,53	5,5	249,55	41,11
Хлеб ржаной		30	1,41	0,30	0,30	63,00	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Итого:			24,75	45,08	109,08	845,6	5,52	1,24	87,92	372,75	48,24
Восьмой день (среда)											
Завтрак											
Каша молоч.манная с маслом	302*	150/5	6,63	10,21	047,67	310,50	0,10	0,27	1,44	170,98	0,84
Чай с сахаром	685*	200	0,40	0,00	24,00	94,00	0,02	0,53	5,50	6,13	0,58
Кондит.изделие		15	0,19	0,02	1,21	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный		25	1,90	0,30	12,15	60,50	0	0,01	0,00	5,00	0,26

Итого:			9,12	10,53	85,03	490,00	0,12	0,81	6,94	182,11	1,68
Обед с супом											
Салат из овощей,овоци порц.	16*,19*,43*,71*78*,214	60	0,58	1,82	2,77	30,00	0,00	0,01	9,11	15,15	0,21
Суп крестьянский с крупой	134*	250	5,52	8,80	10,87	185,00	0,91	0,18	20,36	34,36	0,81
Изделие руб.из говядины	451*,461*,471*	50	7,17	10,89	3,43	141,00	0,05	0,09	0,00	12,84	0,64
Каша пшениная вязкая	302*	180	7,79	10,01	44,95	304,20	0,07	0,29	0,00	29,29	1,91
Чай с соком	79*	200/25	0,40	0,00	24,00	94,00	0,02	0,53	5,50	24,55	41,11
Хлеб ржаной		30	1,41	0,30	0,30	63,00	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Итого:			25,30	32,18	100,96	889,80	1,05	1,12	34,97	128,19	45,30
Обед без супа											
Салат из овощей,овоци порц.	16*,19*,43*,71*78*,214	60	0,58	1,82	2,77	30,00	0,00	0,01	9,11	15,15	0,21
Изделие руб.из говядины	451*,461*,471*	50	7,17	10,89	3,43	141,00	0,05	0,09	0,00	12,84	0,64
Каша пшениная вязкая	302*	180	7,79	10,01	44,95	304,20	0,07	0,29	0,00	29,29	1,91
Чай с соком	79*	200/25	0,40	0,00	24,00	94,00	0,02	0,53	5,50	24,55	41,11
Хлеб ржаной		30	1,41	0,30	0,30	63,00	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Итого:			19,20	21,56	87,32	674,80	0,14	0,93	5,50	78,68	44,28
Девятый день(четверг)											
Завтрак											
Бутерброд с повидлом/маслом	2*	20/5/40	15,49	20,83	22,03	340,00	0,20	0,37	0,49	156,75	0,91
Каша молоч.Дружба с маслом	302*	150/5	4,41	9,04	24,87	198,00	0,09	0,22	0,93	102,22	0,66
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,00	15,00	59,00	0,02	0,53	7,80	8,05	0,91
Хлеб пшеничный		25	1,90	0,30	12,15	60,50	0,00	0,01	0,00	5,00	0,26
Итого:			22,00	30,17	74,05	657,50	0,31	1,13	9,22	272,02	2,74
Обед с супом											
Салат из овощей,овоци порц.	16*,19*,42*,43*,45*,71*	60	0,91	6,07	4,51	76,8	0,54	0,06	10,02	19,08	0,46
Борщ с капустой и картофелем	110*	250	3,5	3,58	12,86	88	0,55	0,11	10,08	12,65	0,78
Котлеты рыбные	388*	50	5,75	8,48	3,88	127	0,05	0,01	0	19,25	0,43
Картофельное пюре	520*	180	4,83	8,34	33	232,5	0,13	0,43	38,91	68,95	1,81
Чай с лимоном	636*	200/7	0,2	0	15	59	0,02	0,53	7,8	250,6	41,08
Хлеб ржаной		30	1,41	0,30	0,30	63,00	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Итого:			19,03	27,13	84,19	718,90	1,29	1,16	66,81	382,53	45,18
Обед без супа											

Салат из овощей, овощи порц.	16*, 19*, 42*, 43*, 45*, 71*	60	0,54	12,56	4,52	61	0,27	0,04	8,75	15,12	0,45
Котлеты рыбные	388*	50	7,5	13,15	3,95	149	0,06	0,07	0,06	5,83	0,2
Картофельное пюре	520	180	8,85	10,03	41,998	297	0,09	0,13	0	15,62	4,54
Чай с лимоном	686*	200/7	0,2	0	0	59	0,02	0,53	7,8	250,6	41,08
Хлеб ржаной		30	1,41	0,30	0,30	63,00	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Итого:			20,93	36,4	65,408	701,6	0,44	0,79	16,61	299,17	46,89
Десятый день (пятница)											
Завтрак											
Бутерброд с маслом слив.	1*	10/25	1,38	8,55	9,01	119,00	0,10	0,04	0,00	3,98	0,18
Каша овсянная молоч. с маслом	302*	180/5	8,28	10,21	45,81	289,00	0,10	0,30	1,44	147,18	0,61
Чай с соком	79*	200/25	0,20	0,00	15,00	59,00	0,02	0,53	7,80	8,05	0,91
Хлеб пшеничный		25	1,90	0,30	12,15	60,50	0,00	0,01	0,00	5,00	0,26
Итого:			11,76	19,06	81,97	527,50	0,22	0,88	9,24	164,21	1,96
Обед с супом											
Салат из овощей, овощи порц.	16*, 20*, 43*, 71*, 78*, 214	60	0,48	0,06	1,56	8,00	0,04	0,04	6,00	13,80	0,36
Суп картофельный с макар. издел.	138*	200/5	1,24	3,96	5,82	64,80	0,63	0,07	19,23	26,54	0,48
Изделие из птицы	437*, 492*, 493*	50	17,46	6,74	27,67	256,00	0,05	0,02	0,00	21,21	0,54
Каша рисовая вязкая	302*	180	7,79	10,01	44,96	304,20	0,07	0,29	0,00	29,29	1,91
Напиток фруктовый	699*	200	0,20	0,04	25,73	100,00	0,01	0,02	13,20	7,96	0,14
Хлеб ржаной		30	1,41	0,30	0,30	63,00	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Итого:			31,01	21,47	120,68	868,60	0,80	0,46	38,43	110,80	4,05
Обед без супа											
Салат из овощей, овощи порц.	16*, 20*, 43*, 71*, 78*, 214	60	0,48	0,06	1,56	8,00	0,04	0,04	6,00	13,80	0,36
Изделие из птицы	437*, 492*, 493*	50	12,26	19,69	9,85	268,00	0,06	0,16	0,73	20,09	0,25
Каша рисовая вязкая	302*	180	7,79	10,01	44,95	304,20	0,07	0,29	0,00	29,29	1,91
Чай с сахаром	685*	200	0,16	0,16	27,87	58,00	0,01	0,02	6,60	6,88	0,95
Хлеб ржаной		30	1,41	0,30	0,30	63,00	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Итого:			24,05	30,52	97,61	765,80	0,14	0,49	7,33	68,26	3,73

При составлении меню использовались:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 год