

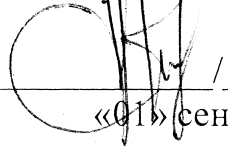
Утверждаю
Общество с ограниченной ответственностью
«Агрофирма «Атлашевская»

_____/ Е.В.Мефодьева
«01» сентября 2025 г.



Согласовано
Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения «Кугесьский
лицей» Чебоксарского муниципального округа
Чувашской Республики

_____/
«01» сентября 2025 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНЕГО ПЕРИОДА 2025-2026 ГОДА

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«КУГЕСЬСКИЙ ЛИЦЕЙ» ЧЕБОКСАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Агрофирма «Агашевская»

И.В. Мефодьева

Основное организационное двухнедельное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений Чебоксарского муниципального округа

МЕНЮ НА 1 день

Возрастная категория : 7-11 лет

Возрастная категория : с 12 лет и старше

СБ	Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
				белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК												
302*	Каша молочная рисовая с маслом слив.	21,00	220/5	5,29	7,57	34,62	229,59	27,00	250/5	5,99	8,57	39,24	260,2
97*	Сыр порциями	10,00	10	2,3	2,9	0,1	36,2	15,00	15	3,45	4,35	0,15	54,3
ПР	Хлеб пшеничный	5,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
685*	Чай с сахаром	4,0	200	0,2		19,8	77	4,0	200	0,2		19,8	77
	ИТОГО	40,0	495,0	12,6	11,1	84,3	481,4	50,0	530,0	14,4	13,5	89,0	530,1
	ОБЕД												
ТТК	Яблоко	13,0	100	0,4	0,4	9,8	47	13,0	100	0,4	0,4	9,8	47
149*	Суп крестьянский с крупой на курин.бульоне	20,00	200	4,28	5,71	10,71	90,04	24,00	250	5,35	7,13	13,38	112,55
508*	Гречка отварная рассыпчатая	10,00	150	5,33	4,35	19,95	140,5	13,00	180	6,4	5,22	23,94	168,6
292*	Бедро куриное запеченое	52,0	80	14,8	7,2	0,24	124	57,00	100	18,5	9	0,3	155
ТТК	Соус сметанный	5,0	20	0,56	6,46	1,3	65,2	5,00	20	0,56	6,46	1,3	65,2
639*	Компот из сухофруктов	5,00	200	6,5	10,85	63,77	266	5,00	200	6,5	10,85	63,77	266
ПР	Хлеб ржаной	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5
	ИТОГО	110,0	810,0	34,2	35,2	122,6	806,2	122,0	910,0	40,1	39,3	129,3	887,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	150,0	1305,0	46,8	46,3	206,9	1287,6	172,0	1440,0	54,5	52,9	218,3	1418,0

МЕНЮ НА 2 день

Возрастная категория : 7-11 лет

Возрастная категория : с 12 лет и старше

СБ	Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
				белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК												
333*	Макароны отварные с сыром и маслом слив	20,00	230(215/10/5)	9,7	9,22	27,69	233,83	30,00	250(230/15/5)	10,54	10,02	30,09	254,16
686*	Чай с лимоном	5,00	200	0,16	0,16	27,87	108,97	5,00	200	0,16	0,16	27,87	108,97
ПР	Хлеб пшеничный	5,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	5,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
96*	Масло сливочное	10,00	10	0,08	7,25	0,13	66,1	10,00	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	ИТОГО	40,0	500,0	14,7	17,2	85,5	547,5	50,0	520,0	15,6	18,0	87,9	567,8
	ОБЕД												
ТТК	Салат из свежей капусты	10,00	60	0,48	0,06	1,68	9	15,00	100	0,8	0,1	2,8	15
124*	Щи из свеж.капусты на кур.бул. со сметаной	21,00	200/5	1,9	6,17	8,11	99,7	25,00	250/5	2,36	7,67	10,08	124,01
508*	Рис отварной рассыпчатый	12,00	150	4,2	0,6	43,3	195,9	13,00	180	5,04	0,72	52	235,1
278**	Тефтели из говяд.рубленные	51,00	80	12,08	10,32	14	197,2	53,00	100	15,1	12,9	17,5	246,5
ТТК	Соус красный основной	5,00	20	1,98	0,6	2,02	24,6	5,00	20	1,98	0,6	2,02	24,6
638*	Компот из изюма	6,00	200	6,5	10,85	63,77	266	6,00	200	6,5	10,85	63,77	266
ПР	Хлеб ржаной	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5
	ИТОГО	110,0	775,0	29,5	28,9	149,7	865,9	122,0	915,0	34,1	33,1	165,0	984,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	150,0	1275,0	44,2	46,1	235,2	1413,4	172,0	1435,0	49,7	51,1	252,9	1552,5

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Атл» Фирма «Атлашевская»

Е.В. Мефодьева

МЕНЮ НА 3 день

Возрастная категория : 7-11 лет

Возрастная категория : с 12 лет и старше

СБ	Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				белки	жиры	углеводы	ккал			белки	жиры	углеводы	ккал
	ЗАВТРАК												
302*	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	17,00	225/5	9,04	17,14	50,07	392,2	23,00	250/5	10,24	19,42	56,74	424,3
692*	Кофейный напиток	8,00	200	0,54	0,1	8,58	33	8,00	200	0,54	0,1	8,58	33
ПР	Хлеб пшеничный	5,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
97*	Сыр порциями	10,00	10	2,3	2,9	0,1	36,2	15,00	15	3,45	4,35	0,15	54,3
	ИТОГО	40,00	500,00	16,68	20,74	88,55	600,00	50,00	530,00	19,03	24,47	95,27	650,20
	ОБЕД												
ПР	Фрукт (Яблоко)	13	100	0,4	0,4	9,8	47	13	100	0,4	0,4	9,8	47
139*	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	24,00	200	7,13	4,74	19,5	148,29	27,00	250	8,91	5,92	24,3	185,36
516*	Макароны отварные	7,00	180	7,2	6,53	43,73	262,4	11,00	200	8	7,25	48,58	291,55
388*	Котлета куриная	49,00	80	18,3	13,2	3,76	207,2	54,00	100	22,9	16,5	4,7	259
ТТК	Соус красный основной	5,00	20	1,98	0,6	2,02	24,6	5,00	20	1,98	0,6	2,02	24,6
ТТК	Напиток лимонный	7,00	200	0,16	22	0,04	83,4	7,00	200	0,16	22	0,04	83,4
ПР	Хлеб ржаной	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5
	ИТОГО	110,00	840,00	37,51	47,74	95,65	846,39	122,00	930,00	21,79	52,94	106,24	964,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	150,00	1340,00	54,19	68,48	184,20	1446,39	172,00	1460,00	40,82	77,41	201,51	1614,61

МЕНЮ НА 4 день

Возрастная категория : 7-11 лет

Возрастная категория : с 12 лет и старше

СБ	Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				белки	жиры	углеводы	ккал			белки	жиры	углеводы	ккал
	ЗАВТРАК												
302*	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	18,00	225/5	5,59	8,58	38,23	261,74	24,00	250/5	6,19	9,32	42,38	290,19
96*	Масло сливочное	10,00	10	0,08	7,25	0,13	66,1	15,00	15	0,12	10,8	0,19	99,1
ПР	Хлеб пшеничный	5,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
685*	Чай с яблочным соком	7,00	200	40	10,2	13,8	23	7,00	200	40	10,2	13,8	23
	ИТОГО	40,00	500,00	50,47	26,63	81,96	489,44	50,00	530,00	51,11	30,92	86,17	550,89
	ОБЕД												
78*	Помидор в нарезке	21,00	60	0,48	0,12	3,12	12	26,00	100	0,8	0,2	5,2	20
ТТК	Суп с мак/изд на к/б с гренками	16,00	200/15	1,81	5,03	13,57	109,28	20,00	250/15	2,26	6,3	16,9	136,6
516*	Картофельное пюре	17,00	150	3,15	7,65	18,9	156,6	20,00	180	3,78	6,12	15,12	188
371*	Филе минтая тушеное с луком	45,00	100(60/40)	4,18	1,78	3,29	85,76	45,00	100(60/40)	9,29	1,78	3,29	65,76
631*	Компот из яблок	6,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85	6,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85
ПР	Хлеб ржаной	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5
	ИТОГО	110,00	785,00	12,06	14,88	70,67	493,99	122,00	905,00	18,57	14,70	72,30	540,71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	150,00	1285,00	62,53	41,51	152,63	983,43	172,00	1435,00	69,68	45,62	158,47	1091,60

СОГЛАСОВАНО
Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Агрофирма «Ат.ташевская»

Е.В. Мефольева

МЕНЮ НА 5 день

Возрастная категория : 7-11 лет

Возрастная категория : с 12 лет и старше

СБ	Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				белки	жиры	углеводы	ккал			белки	жиры	углеводы	ккал
	ЗАВТРАК												
302*	Каша молочная овсяная	19,00	220/5	10,4	11,31	38,29	251,74	20,00	250/5	11,78	12,81	43,39	285,3
97*	Сыр порциями	*	*	*	*	*	*	10,00	10	2,3	2,9	0,1	36,2
ПР	Хлеб пшеничный	5,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
ПР	Кондитерское изделие (Конфета)	12,0	20	1,1	4,4	13,2	96,8	12,0	20	1,1	4,4	13,2	96,8
685*	Чай с сахаром	4,0	200	0,2		19,8	77	4,0	200	0,2		19,8	77
	ИТОГО	40,00	505,00	16,50	16,31	101,09	564,14	50,00	545,00	20,18	20,71	106,29	633,90
	ОБЕД												
15*	Огурец порцион.	15,0	60	0,48	0,06	1,5	8,4	25,00	100	0,8	0,1	2,5	36,6
142*	Рассольник по-Ленинградски на мясном бульоне со сметаной	22,00	200/5	2,5	6,04	20,91	154,01	27,00	250/5	3,1	7,51	26,01	191,57
259*	Жаркое с говядиной и картофелем	48,00	225	19,3	20,8	45,8	445	57,00	275	23,5	25,4	56	543
ПР	Хлеб ржаной	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5
ПР	Изделия бараночные	12,00	75	7,8	0,97	48,1	233,2	*	*	*	*	*	*
ТТК	Напиток апельсиновый	8,0	200			22,8	86	8,0	200			22,8	86
	ИТОГО	110,00	825,00	32,42	28,14	155,91	1000,11	122,00	890,00	29,74	33,28	124,11	930,67
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	150,00	1330,00	48,92	44,45	257,00	1564,25	172,00	1435,00	49,92	53,99	230,40	1564,57

МЕНЮ НА 6 день

Возрастная категория : 7-11 лет

Возрастная категория : с 12 лет и старше

Завтрак			Полдник				Ужин						
	Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность				
				белки	жиры	углеводы			ккал	белки	жиры		углеводы
	ЗАВТРАК												
160*	Суп молочный с мак.изд.	18,0	200	5,6	5,4	15,4	129,2	29,0	230	6,44	6,21	17,7	148,6
685*	Чай с сахаром	4,00	200	0,2		19,8	77	4,00	200	0,2		19,8	77
ПР	Хлеб пшеничный	5,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
ТТК	Яблоко	13,0	100	0,4	0,4	9,8	47	13,0	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	40,00	560,00	11,00	6,40	74,80	391,80	50,00	590,00	11,84	7,21	77,10	411,20
	ОБЕД												
ТТК	Салат из свежей капусты	10,00	60	0,48	0,06	1,68	9	15,00	100	0,8	0,1	2,8	15
124*	Щи из свеж.капусты на кур.бул. со сметаной	21,00	200/5	1,9	6,17	8,11	99,7	25,00	250/5	2,36	7,67	10,08	124,01
302*	Каша гречневая вязкая	5,50	150	5,33	4,35	19,95	140,48	7,00	180	5,92	4,83	22,16	156,08
292**	Филе куриное тушеное с овощами	57,50	80	16	2,4	0,1	100	59,00	100	20	3	0,1	125
ТТК	Соус сметанный	6,0	30	1,4	9,69	1,95	97,9	6,00	30	1,4	9,69	1,95	97,9
639*	Компот из сухофруктов	5,00	200	0,16	0,16	27,87	108,96	5,00	200	0,16	0,16	27,87	108,96
ПР	Хлеб ржаной	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5
	ИТОГО	110,00	785,00	27,61	23,10	76,46	629,54	122,00	925,00	32,98	25,72	81,76	700,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	150,00	1345,00	38,61	29,50	151,26	1021,34	172,00	1515,00	44,82	32,93	158,86	1111,65

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО Агрофирма «Атлашевская»

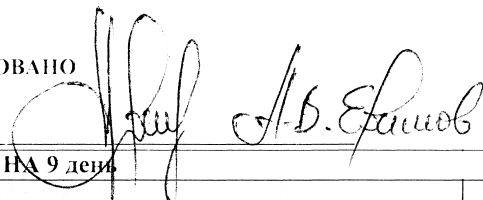
Е.В. Мефодьева

МЕНЮ НА 7 день		Возрастная категория : 7-11 лет						Возрастная категория : с 12 лет и старше					
	Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				белки	жиры	углеводы	ккал			белки	жиры	углеводы	ккал
	ЗАВТРАК												
302*	Каша манная молочная с маслом сливочным	14,00	220/5	11,44	8,32	56,27	268,4	20,00	250/5	12,96	9,42	63,77	304,18
693*	Какао с молоком	11,00	200	3,79	3,2	25,81	143	11,00	200	3,79	3,2	25,81	143
97*	Сыр порциями	10,00	10	2,3	2,9	0,1	36,2	15,00	15	3,45	4,35	0,15	54,3
ПР	Хлеб пшеничный	5,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
	ИТОГО	40,00	495,00	22,33	15,02	111,98	586,20	50,00	530,00	25,00	17,57	119,53	640,08
	ОБЕД												
ТТК	Салат из моркови с сахаром	10,00	60	0,72	0,42	6,66	34,3	14,00	100	1,2	0,7	11,1	57,3
110*	Борщ на мясном бульоне со сметаной	24,00	200/5	1,45	4,04	10,9	87,8	27,00	250/5	1,8	5,02	13,55	109,21
302*	Каша пшеничная вязкая	9,0	150	8,38	6,1	41,26	257,86	12,0	180	10,05	7,32	49,51	309,43
278**	Тефтели из говяд.рубленные	51,00	80	12,08	10,32	14	197,2	53,00	100	15,1	12,9	17,5	246,5
ТТК	Соус красный основной	5,00	20	1,98	0,6	2,02	24,6	5,00	20	1,98	0,6	2,02	24,6
ПР	Хлеб ржаной	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5
631*	Компот из яблок	6,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85	6,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85
	ИТОГО	110,00	775,00	27,05	21,78	106,63	732,11	122,00	915,00	32,57	26,84	125,47	877,39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	150,00	1270,00	49,38	36,80	218,61	1318,31	172,00	1445,00	57,57	44,41	245,00	1517,47

	МЕНЮ НА 8 день	Возрастная категория : 7-11 лет						Возрастная категория : с 12 лет и старше					
	Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				белки	жиры	углеводы				ккал	белки	жиры	
	ЗАВТРАК												
302*	Каша молочная "Дружба"с маслом сливоч.	17,00	225/5	9,04	17,14	50,07	392,2	23,00	250/5	10,24	19,42	56,74	424,3
96*	Масло сливочное	10,00	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14,00	15	0,12	10,8	0,19	99,1
ПР	Хлеб пшеничный	5,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	5,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
692*	Кофейный напиток	8,00	200	0,54	0,1	8,58	33	8,00	200	0,54	0,1	8,58	33
	ИТОГО	40,00	500,00	14,46	25,09	88,58	629,90	50,00	530,00	15,70	30,92	95,31	695,00
	ОБЕД												
ТТК	Салат из капусты с яблоком	14,00	60	0,72	0,84	4,2	27,64	19,00	100	0,72	0,84	4,2	27,64
ТТК	Суп с мак/изд на к/б с гренками	16,00	200/15	1,81	5,03	13,57	109,28	20,00	250/15	2,26	6,3	16,9	136,6
492*	Плов с филе куриным	55,00	225	20,3	11,8	47	375	58,00	275	24,8	14,4	57,4	458,3
ТТК	Напиток лимонный	7,00	200	0,16	22	0,04	83,4	7,00	200	0,16	22	0,04	83,4
ПР	Хлеб ржаной	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5
ТТК	Яблоко	13,0	100	0,4	0,4	9,8	47	13,0	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	110,00	860,00	25,73	40,34	91,41	715,82	122,00	1000,00	30,68	44,21	105,14	826,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	150,00	1360,00	40,19	65,43	179,99	1345,72	172,00	1530,00	46,38	75,13	200,45	1521,44

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖАЮ

Директор ООО «Агрофирма «Атлашевская»

Е.В. Мефодьева

МЕНЮ НА 9 дней

Возрастная категория : 7-11 лет

Возрастная категория : с 12 лет и старше

	Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
				белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК												
302*	Каша молочная гречневая с маслом слив.	17,00	220/5	12,6	15,3	53,3	401,1	22,00	250/5	14,28	17,34	60,4	454,6
685*	Кисель из концентрата	8,00	200			14	52,4	8,00	200			14	52,4
96*	Масло сливочное	10,00	10	0,08	7,25	0,13	66,1	15,00	15	0,08	7,25	0,13	66,1
ПР	Хлеб пшеничный	5,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	5,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
	ИТОГО	40,00	495,00	17,48	23,15	97,23	658,20	50,00	530,00	19,16	25,19	104,33	711,70
	ОБЕД												
78*	Помидор в нарезке	19,00	60	0,48	0,12	3,12	12	23,00	100	0,8	0,2	5,2	20
139*	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	22,00	200	7,13	4,74	19,5	148,29	24,00	250	8,91	5,92	24,3	185,36
516*	Картофельное пюре	17,00	150	3,15	7,65	18,9	156,6	19,00	180	3,78	6,12	15,12	188
278**	Котлета из говядины	44,0	80	17,6	17,6	3,41	236,5	48,0	100	17,6	17,6	3,41	236,5
ПР	Хлеб ржаной	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5
685*	Чай с сахаром	3,00	180	0,18		17,8	69,3	3,00	180	0,18		17,8	69,3
	ИТОГО	110,00	730,00	30,88	30,38	79,53	696,19	122,00	870,00	33,61	30,11	82,63	772,66
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	150,00	1225,00	48,36	53,53	176,76	1354,39	172,00	1400,00	52,77	55,30	186,96	1484,36

МЕНЮ НА 10 дней

Возрастная категория : 7-11 лет

Возрастная категория : с 12 лет и старше

	Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				белки	жиры	углеводы	ккал			белки	жиры	углеводы	ккал
	ЗАВТРАК												
302*	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	10,00	150/5	7,05	4,65	32	190,5	12,00	180/5	8,46	5,58	38,3	228,4
ТТК	Запеканка из творога	20,50	80	11,2	6,4	12,8	153,6	28,50	90	12,6	7,2	14,4	172,8
ТТК	Соус сладкий	3,00	40	0,36	0,12	6,4	28	3,00	40	0,36	0,12	6,4	28
ПР	Хлеб пшеничный	2,50	30	2,4	0,3	14,9	69,3	2,50	30	2,4	0,3	14,9	69,3
685*	Чай с сахаром	4,0	200	0,2		19,8	77	4,0	200	0,2		19,8	77
	ИТОГО	40,00	505,00	21,21	11,47	85,90	518,40	50,00	545,00	24,02	13,20	93,80	575,50
	ОБЕД												
15*	Огурец порцион.	15,0	60	0,48	0,06	1,5	8,4	18,00	100	0,8	0,1	2,5	36,6
142*	Рассольник по-Ленинградски на мясном бульоне со	22,00	200/5	3,5	2,48	20,91	154,01	27,00	250/5	4,35	3,08	26,01	191,57
516*	Макароны отварные	7,00	180	7,2	6,53	43,73	262,4	11,00	200	8	7,25	48,58	291,55
471*	Фрикадельки из говядины с соусом	48,00	90	16,7	8,37	8,05	139,1	48,00	90	16,7	8,37	8,05	139,1
ТТК	Соус томатный	5,00	20	0,28	0,66	1,8	14,8	5,00	20	0,28	0,66	1,8	14,8
ПР	Хлеб ржаной	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5
ТТК	Напиток апельсиновый	8,0	200			22,8	86	8,0	200			22,8	86
	ИТОГО	110,00	815,00	30,50	18,37	115,59	738,21	122,00	925,00	32,47	19,73	126,54	833,12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	150,00	1320,00	51,71	29,84	201,49	1256,61	172,00	1470,00	56,49	32,93	220,34	1408,62
Средняя фактическая норма за 10 дней				48,49	46,19	196,4	1299,15			52,26	52,17	207,3	1428,48
Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20				38,5	39,5	167,5	1175,00			45	46	191,5	1360

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Лапишиной «Хлебпродинформ М-2004»

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.И. Могильного «М. Детрин, 2005, 628 с.»