



УТВЕРЖДАЮ:

Приказ №147 от 29.08.2023г

Директор МКОУ «Нижневская СОШ»:

Тюлюбаева О.М.

МЕНЮ ДЕТЕЙ ОВЗ возраст с 12 лет и старше

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Завтрак					
ПЕЧЕНЬЕ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	ПЕЧЕНЬЕ	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	ПРЯНИКИ	ПЕЧЕНЬЕ
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	КАКАО С МОЛОКОМ	ЧАЙ С САХАРОМ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	ЧАЙ С САХАРОМ
Обед					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДКЛЯКАМИ	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15
ЧАЙ С САХАРОМ	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 280	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250	ЧАЙ С САХАРОМ	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ЧАЙ С САХАРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	ЧАЙ С САХАРОМ
ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ
МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	
7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Завтрак					
ВАФЛИ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	ПРЯНИКИ	ВАФЛИ	ПЕЧЕНЬЕ	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ
ЧАЙ С САХАРОМ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	ЧАЙ С САХАРОМ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	КАКАО С МОЛОКОМ
Обед					
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ	СУП ГОРОХОВЫЙ	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	ЧАЙ С САХАРОМ	ЧАЙ С САХАРОМ
ЧАЙ С САХАРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	ХЛЕБ РЖАНОЙ	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ
ХЛЕБ РЖАНОЙ	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	
МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА		ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ		

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ №147 от 29.08.2023г

Директор МКОУ "Нижневская СОШ":

Тюлюбаева О.М.



МЕНЮ ДЕТЕЙ

возраст с 12 лет и старше

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Обед					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДКЛЯКАМИ	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15
ЧАЙ С САХАРОМ	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	ЧАЙ С САХАРОМ	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	ЧАЙ С САХАРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	ЧАЙ С САХАРОМ
ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ
МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	
7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Обед					
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ	СУП ГОРОХОВЫЙ	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	ЧАЙ С САХАРОМ	ЧАЙ С САХАРОМ
ЧАЙ С САХАРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	ХЛЕБ РЖАНОЙ	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ
ХЛЕБ РЖАНОЙ	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	
МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА		ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ		



УТВЕРЖДАЮ:
 Приказ №147 от 29.08.2023г
 Директор МКОУ "Нижневская СОШ":
 Тюлюбаева О.М.

МЕНЮ с 12 лет и старше ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,8	5	9,2	102,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211	210	6,1	5,3	10,1	113,4
			8,10	7,90	31,50	227,20
Обед						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		280	29,3	29,7	24,2	463,3
ГОВЯДИНА Б/К	125,3	105,3	26	22,1	0	289,2
КАРТОФЕЛЬ	152	106,7	2,8	0,6	22,1	103,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,3	0,3	0	1,4	7,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,3	5,3	0	7	0	59,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,1	0	0,7	3,5
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2	0,0	14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		55	4,0	0,3	25,1	117,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	55	55	4	0,3	25,1	117,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	3,6	0,5	23,3	112,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	55	55	3,6	0,5	23,3	112,2
МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА В АССОРТИМЕНТЕ		50	0,7	0,5	35,0	148,0
			37,8	31,0	121,7	897,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,9	38,9	153,2	1 124,2

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ №147 от 29.08.2023г
 Директор МКОУ "Нижневская СОШ":
 Тюлюбаева О.М.



МЕНЮ с 12 лет и старше ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35	1,4	12,9	9,1	71,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0	12,8	0	29
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	15	15	1,4	0,1	9,1	42,7
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,4	3,5	20,6	122,6
КАКАО-ПОРОШОК	3,6	3,6	0,9	0,5	0,4	9,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	2,5	3	3,9	48,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99	99	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	16,4	64,6
			4,80	16,40	29,70	194,30
Обед						
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ		250	5,6	6,5	11,2	120,9
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,9	1	0,2	10,1	45,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,1	10	0,1	0	0,7	3,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,1	2,1	0,1	0	0,4	1,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	16,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	33,3	24,9	4,4	4,3	0	53,6
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	1,0	0,2	20,2	92,0
СОК	200	200	1	0,2	20,2	92,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		55	4,0	0,3	25,1	117,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	55	55	4	0,3	25,1	117,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	3,6	0,5	23,3	112,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	55	55	3,6	0,5	23,3	112,2
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ		200	0,8	0,8	19,6	94,0
ФРУКТ	227,2	200	0,8	0,8	19,6	94,0
			15,0	8,3	99,4	536,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,8	24,7	129,1	730,7

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ №147 от 29.08.2023г
 Директор МКОУ «Нижневская СОШ»:
 Тюлюбаева О.М.



МЕНЮ с 12 лет и старше ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2	0	14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	15	59,9
			2,50	2,90	36,40	181,30
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		100	1,4	5,1	8,7	86,9
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	99	79	1,3	0,1	3,4	19,9
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	13	10	0,1	0	0,3	2,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		200	16,4	19,8	23,4	304,7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	100	75	13	13	0	160,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,7	6,7	0	6,3	0	54,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,7	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	13,3	10,7	0,1	0	0,6	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,1	0	0,5	2,5
КРУПА РИСОВАЯ	46,7	46,7	3,1	0,5	31,5	140,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,0	0,0	22,8	89,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	22,8	89,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		55	4,0	0,3	25,1	117,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	55	55	4	0,3	25,1	117,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	3,6	0,5	23,3	112,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	55	55	3,6	0,5	23,3	112,2
			25,4	25,7	103,3	710,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			27,9	28,6	139,7	892,2

УТВЕРЖДАЮ:
Приказ №147 от 29.08.2023г
Директор МКОУ "Нижневская СОШ":
Тюлюбаева О.М.



МЕНЮ с 12 лет и старше ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		45	5,9	11,6	9,9	168,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	20,6	19,3	4,5	5,7	0	70,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,4	6,4	0	5,3	0,1	47,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	19	19	1,4	0,6	9,8	50,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,2	1,2	24,3	117,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	4,3	18,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	20	71,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,4	27
			8,10	12,80	34,20	285,50
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"		100	1,7	5,1	15,8	116,0
СВЕКЛА	99	79	1,1	0,1	6,4	29,9
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	5	8	0,4	0	4,1	18,6
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	8	8	0,2	0	5,3	22,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		250	8,9	13,0	8,6	179,6
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	18,5
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	63	50	0,9	0,1	2,2	12,6
КАРТОФЕЛЬ	43	30	0,6	0,1	4,5	20,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	0	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,33	40	6,9	7	0	85,7
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		55	4,0	0,3	25,1	117,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	55	55	4	0,3	25,1	117,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	3,6	0,5	23,3	112,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	55	55	3,6	0,5	23,3	112,2
			18,4	18,9	86,9	581,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			26,5	31,7	121,1	866,8

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ №147 от 29.08.2023г

Директор МКОУ "Нижневская СОШ":

Полубаева О.М.



МЕНЮ с 12 лет и старше ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПРЯНИКИ		30	1,8	1,4	22,5	109,8
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,8	1,4	22,5	109,8
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		180	0,9	0,2	18,2	82,8
СОК	180	180	1	0,2	20,2	82
			2,70	1,60	40,70	192,60
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		250	9,1	9,8	16,3	183,2
КАРТОФЕЛЬ	143	100	1,9	0,4	14,8	69,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,2	1,2	0,1	0	0,2	1,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	20,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,33	40	6,9	7	0	85,7
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		55	4,0	0,3	25,1	117,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	55	55	4	0,3	25,1	117,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	3,6	0,5	23,3	112,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	55	55	3,6	0,5	23,3	112,2
МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА В АССОРТИМЕНТЕ		50	0,7	0,5	35,0	148,0
			17,6	11,1	113,8	616,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,3	12,7	154,5	809,5

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ №147 от 29.08.2023г

Директор МКОУ «Нижневская СОШ»:

Тюлюбаева О.М.



МЕНЮ с 12 лет и старше ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2	0	14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	15	59,9
			2,50	2,90	36,40	181,30
Обед						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		30	7,0	8,9	0,0	109,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	32	30	7	8,9	0	109,2
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ		250	9,8	12,9	35,1	252,1
КРУПА РИСОВАЯ	37,1	37,1	2,5	0,4	25	111,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85,5	85,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	127,4	127,4	3,5	3,9	5,5	68,8
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,9	4,9	0	0	4,5	17,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	6,3	0,1	54,5
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		100	7,3	0,5	45,6	213,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	100	100	7,3	0,5	45,6	213,3
			24,3	22,3	94,8	630,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			26,8	25,2	131,2	812,1



МЕНЮ с 12 лет и старше ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ВАФЛИ		30	1,3	9	18,3	159
ВАФЛИ	30	30	1,3	9	18,3	159
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2	0	14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	15	59,9
			1,50	9,00	32,40	215,20
Обед						
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)		100	12,9	19,2	12,2	261,3
ГОВЯДИНА Б/К	75	63,3	11,2	9,5	0	124,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	8,3	8,3	0,6	0,1	5,6	24,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	35	30	0,4	0,1	2,3	11,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,7	6,7	0,7	0,1	4,3	20,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	7,0	5,5	42,4	241,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	66	66	7	0,8	42,4	200,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,7	0	40,4
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	1,0	0,2	20,2	92,0
СОК	200	200	1	0,2	20,2	92,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		55	4,0	0,3	25,1	117,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	55	55	4	0,3	25,1	117,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	3,6	0,5	23,3	112,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	55	55	3,6	0,5	23,3	112,2
МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА В АССОРТИМЕНТЕ		50	0,7	0,5	35,0	148,0
			29,2	26,2	158,2	972,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			30,7	35,2	190,6	1 187,2

УТВЕРЖДАЮ:
 Приказ №147 от 29.08.2023г
 Директор МКОУ "Нижневская СОШ":
 Тюлюбаева О.М.



МЕНЮ с 12 лет и старше ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35		1,4	12,9	9,1	71,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0	12,8	0	29,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	15	15	1,4	0,1	9,1	42,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,2	1,2	24,3	117,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	4,3	18,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	20	71,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,4	27
			3,60	14,10	33,40	189,00
Обед						
СУП ГОРОХОВЫЙ	250		12,5	11,4	17,8	216,0
КАРТОФЕЛЬ	71	50	1	0,3	7,4	34,6
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	20	4,4	0,4	8,8	53,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	3,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,4	40	6,9	6,9	0	85,8
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	0	0	0,3	1,4
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2	0,0	14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	55		4,0	0,3	25,1	117,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	55	55	4	0,3	25,1	117,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55		3,6	0,5	23,3	112,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	55	55	3,6	0,5	23,3	112,2
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	200		0,8	0,8	19,6	94,0
ФРУКТ	227,2	200	0,8	0,8	19,6	94,0
			21,1	13,0	99,9	595,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,7	27,1	133,3	784,7



**МЕНЮ
с 12 лет и старше
ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПРЯНИКИ		30	1,8	1,4	22,5	109,8
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,8	1,4	22,5	109,8
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2	0	14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	15	59,9
			2,00	1,40	36,60	166,00
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		100	0,8	2,8	7,5	121,9
КАРТОФЕЛЬ	31	21	0,4	0,1	3,1	14,6
СВЕКЛА	20	15	0,2	0	1,2	5,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	13	10	0,1	0	0,6	3,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	19	15	0,1	0	0,3	2,0
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	21	15	0,3	0	0,5	3,5
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	19	15	0,2	0	0,5	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		100	12,4	6,1	4,6	118,1
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	136	68	10,2	0,7	0	44,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0,1	0	0,6	3,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	5,6	5,6	0,4	0,1	2,7	13,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 шт.	8,7	1,1	0,9	0,1	12,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		180	3,9	17,5	19,6	243,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,1	6,1	0,7	0,1	3,8	18,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,4	58,4	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	20	20,0	0,5	3,7	0,7	37,1
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	87,7	61,6	1,2	0,3	9,1	42,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	38,4	30,8	0,4	0	2	9,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,4	14,4	0,4	0	2,3	11,5
РЕПА	41,6	37,6	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	49,2	38,4	0,7	0	1,7	9,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,7	7,7	0	7,3	0	62,5
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0	0,0	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0	0,0	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,7	7,7	0	4,5	0	52,1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		185/15/7	0,3		14,3	58,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ЛИМОН	8	7	0,1	0	0,2	2,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		55	4,0	0,3	25,1	117,3

ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	55	55	4	0,3	25,1	117,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	3,6	0,5	23,3	112,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	55	55	3,6	0,5	23,3	112,2
			25,0	27,2	94,4	771,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			27,0	28,6	131,0	937,8

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ №147 от 29.08.2023г
 Директор МКОУ "Нижневская СОШ":
 Толубаева О.М.



МЕНЮ с 12 лет и старше ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ВАФЛИ		30	1,4	9	18,3	159
ВАФЛИ	30	30	1,4	9	18,3	159
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,2	1,2	24,3	114,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	4,3	20,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	20	79,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,4	27
			3,60	10,20	42,60	273,60
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)		100	1,2	4,9	10,1	86,7
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	63	50	0,9	0,1	2,2	12,6
ЯБЛОКИ	28	25	0,1	0,1	2,3	10,6
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	20	16	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ		100	10,3	17,8	16,3	220,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,4	34,4	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0,0	2,0	0,0	52,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0,0	2,8	12,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,8	0,6	0,0	0,0	0,1	1,0
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0,4	0,4	0,0	0,0	0,1	1,0
СОЛЬ	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	55,5	48,9	10,1	15,2	13,3	152,8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		200	5,7	6,7	26,8	185,3
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	48	48	5,7	1,5	24,9	133,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,7	154,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,8	7,2
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0	5,2	0,1	45,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,2	1,2	24,3	117,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	4,3	18,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	20	71,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,4	27,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		55	4,0	0,3	25,1	117,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	55	55	4	0,3	25,1	117,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	3,6	0,5	23,3	112,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	55	55	3,6	0,5	23,3	112,2
			27,0	31,4	125,9	838,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			30,6	41,6	168,5	1 112,4



**МЕНЮ
с 12 лет и старше
ДЕНЬ 11**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,8	5	9,2	102,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211	210	6,1	5,3	10,1	113,4
			8,10	7,90	31,50	227,20
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		250	9,1	11,3	15,4	192,5
КАРТОФЕЛЬ	107	75	1,4	0,3	11,1	52,0
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	5	0,5	0,1	3	14,2
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	1,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	15	0,1	0	0,3	1,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,33	40	6,9	7	0	85,7
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2	0,0	14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		55	4,0	0,3	25,1	117,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	55	55	4	0,3	25,1	117,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	3,6	0,5	23,3	112,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	55	55	3,6	0,5	23,3	112,2
МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА В АССОРТИМЕНТЕ		50	0,7	0,5	35,0	148,0
			17,6	12,6	112,9	626,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			25,7	20,5	144,4	853,4



**МЕНЮ
с 12 лет и старше
ДЕНЬ 12**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		45	2,4	0,1	29,8	128
ДЖЕМОМ	20	20	0,1	0	14,6	56,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	25	25	2,3	0,02	15,2	71,2
КАКАО С МОЛОКОМ		180	5,8	4,7	24,6	161,5
КАКАО-ПОРОШОК	3,6	3,6	0,9	0,5	0,4	9,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	4,9	4,2	7,8	87,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99	99	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	20	64,6
			8,20	4,80	54,40	289,50
Обед						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		45	2,4	0,1	29,8	128
ДЖЕМОМ	20	20	0,1	0	14,6	56,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	25	25	2,3	0,02	15,2	71,2
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ		250	6,7	11,2	31,3	247,8
КРУПА МАННАЯ	35	35	2,5	0,4	22,5	103,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	79	79	0,0	0,0	0,0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	4,5	6,5	81,0
СОЛЬ	1,3	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0,0	0,0	2,2	8,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0,0	6,3	0,1	54,5
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2	0,0	14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		100	7,3	0,5	45,6	213,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	100	100	7,3	0,5	45,6	213,3
			16,6	11,8	120,8	645,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,8	16,6	175,2	934,8