

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОП №12»

Сочнева Анна Витальевна



(подпись)

"13" _____ 2025 года

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ЦНТ «Восторг»

Жукова Галина Ивановна

(подпись)

"13" _____ 2025 года



Примерное меню горячего питания для учащихся образовательных учреждений г.
Сыктывкара, посещающих летний оздоровительный лагерь,
с дневным пребыванием детей.
(2025 год)

Примерное 2-х недельное меню для летнего оздоровительного лагеря 2025												
1 день												
Наименование	с 7 до 11 лет					12 лет и старше						
	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.,	№ ТК	№ по сборнику
Завтрак												
Каша молочная манная	205	5,7	5,3	38,3	226,3	250	6,83	9,18	46,06	297,9	111/4	ТТК № 111
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	40	5,08	4,6	0,28	63	209/1	Москва 2011 № 209
Булочка «Ромашка» с вареным сгущенным молоком	100	6,97	7,74	46,47	289,39	100	8,71	9,68	58,08	361,74	254/1	ТТК № 254
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	560	17,82	17,66	100,05	638,69	605	20,69	23,48	119,42	712,64		
Обед												
Суп из овощей	200	1,56	5,2	8,6	87,89	250	1,95	6,5	10,75	109,86	99/3	Москва 2011 № 99
Гуляш из свинины	130	16,07	27,2	3,3	322,9	130	16,07	27,2	3,3	322,9	260/4	Москва 2011 № 260
Рис отварной рассыпчатый (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК № 110
Овощи вареные порциями (свекла отварная)	60	0,9	9,99	5,4	114,5	100	1,44	19,98	8,64	219,2	Т-307	ТТК № 307
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	80	5,2	0,8	34,4	170	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	150	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	895	32,25	49,18	133,98	1134,99	1035	35,52	81,74	156,91	1812,6		
ОБЩИЙ ИТОГ		50,07	66,84	234,03	1753,68	1640	56,2	85,22	276,33	2116,24		
2 день												
Наименование	с 7 до 11 лет					12 лет и старше						
	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.,	№ ТК	№ по сборнику
Завтрак												
Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	250	14,5	14	77,4	500	250	14,5	14	77,4	500	282/1	Пермь 2018 № 282
Булочка с маком	50	3,5	2,8	15,1	102,4	75	5,25	4,2	22,65	153,6	772/2	Москва 2004 № 772
Масло сливочное порциями	5	0,04	3,6	0,06	33	5	0,04	3,6	0,06	33	14/2	Москва 2011 № 14
Чай с сахаром и лимоном	0	0	0	0	0	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	520	18,11	20,42	107,56	635,4	552	19,52	21,82	113,31	718,4		
Обед												
Суп картофельный с мясными фрикадельками (из свинины)	210	3,7	3,38	14,01	103,62	260	4,14	3,93	17,24	124,62	104/3	Москва 2011 № 104
Ёжики мясные	90	11,8	13,7	11,3	233,6	100	13,1	15,2	12,5	259,6	157/13	Москва 2003 № 157
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	180	3,68	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи порциями (капуста квашеная)	60	0,9	10,04	2,2	99,5	100	1,44	20,06	3,52	195,2	264/1	ТТК № 264
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	60	4	0,6	25,8	127,6	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	100	8	1	51	250	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	865	29,93	38,34	129,95	951,57	1035	35,62	46,77	158,19	1118,12		
ОБЩИЙ ИТОГ		48,04	53,76	237,11	1656,97	1587	55,55	68,59	273,5	1972,72		
3 день												
Наименование	с 7 до 11 лет					12 лет и старше						
	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.,	№ ТК	№ по сборнику
Завтрак												
Каша молочная пшеничная	205	8,6	7,46	44,26	279	250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/4; 102/5	ТТК № 102
Хачапури с сыром	80	10,2	11,3	30,1	266,4	100	12,78	14,16	37,66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	500	18,87	18,78	89,36	605,4	565	23,19	27,45	105,99	767,4		
Обед												
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 № 102
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/3	Москва 2003 № 169
Спагетти отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Овощи порциями (капуста квашеная со свеклой отварной)	60	0,99	5,03	3,7	61,45	100	1,62	10,05	5,88	116,1	Т-306	ТТК № 306
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	80	5,2	0,8	34,4	170	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	905	34,78	31,53	149,43	1028,06	1035	37,7	36,16	156,65	1118,35		
ОБЩИЙ ИТОГ		53,65	49,31	238,39	1633,46		60,89	65,61	261,49	1903,75		
4 день												
Наименование	с 7 до 11 лет					12 лет и старше						
	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.,	№ ТК	№ по сборнику
Завтрак												
Оладьи со сгущенным молоком	250	18,96	18,62	109,82	681,87	270	21,66	22,89	123,9	784,4	401/4	Москва 2011 № 401
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	565	19,43	19,04	134,62	788,87	585	22,13	23,32	148,7	891,4		
Обед												
Рассольник домашний	210	1,91	5,58	11,25	103	260	2,35	6,6	14,05	124,8	101/1	Пермь 2018 № 101
Биточки из мяса птицы «Сливочные»	90	15,9	10,4	10,4	207,9	100	17,7	11,6	11,6	231	263/2	ТТК № 263

Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
Маринад овощной без томата	100	1,2	9,1	11,2	127,2	100	1,2	9,1	11,2	127,2	828/1	Москва 2008 № 828
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	60	4	0,6	25,8	127,6	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	150	60	4,8	0,6	30,6	150	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	865	35,18	32,19	184,79	876,35	875	40,44	35,85	154,62	1000,5		
ОБЩИЙ ИТОГ		54,61	51,23	268,91	1765,72	1560	62,57	59,14	303,32	2004,5		
5 день												
с 7 до 11 лет						12 лет и старше						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.,	№ ТК	№ по сборнику
Завтрак												
Каша молочная пшенная	205	5,93	6,2	34,39	217,74	250	7,15	10,33	41,5	287,2	112/1	ТТК № 112
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	40	5,08	4,6	0,28	63	209/1	Москва 2011 № 209
Булочка «Ванильная»	100	7,9	8,12	44,48	283	100	7,9	8,12	44,48	283	422/1	Москва 2011 № 422
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	560	18,96	18,94	94,15	613,74	612	20,28	22,07	101,46	418,2		
Обед												
Суп-лапша домашняя с курой (спагетти)	200	6,41	5,58	10,32	121,22	260	7,13	6,5	13,54	145,49	113/4	Москва 2011 №113
Котлеты рыбные	90	11	6,98	13,1	159,84	100	12,2	7,76	14,54	177,6	234/2	Москва2011 №234
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,4	180	3,4	5,2	27,6	170,8	310/1	Москва 2011 № 310
Овощи порциями (капуста квашеная)	100	1,44	20,06	3,52	195,2	100	1,44	20,06	3,52	195,2	264/1	ТТК № 264
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	60	4	0,6	25,8	127,6	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	695	32,18	38,96	121,56	1006,28	1015	33,84	41,14	149,4	1118,09		
ОБЩИЙ ИТОГ		51,16	57,3	225,71	1630	1627	56,1	64,21	250,86	1814,29		
6 день												
с 7 до 11 лет						12 лет и старше						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.,	№ ТК	№ по сборнику
Завтрак												
Каша молочная кукурузная	205	6,12	5,56	50,64	272,32	205	6,12	5,56	50,64	272,32	117/117/4	ТТК № 117
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	30	6,96	8,85	0	108	ТБ-25/2	Москва 1994 таб. № 25
Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	318	100	7,28	12,52	43,92	318	424/1	Москва 2011 № 422
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	540	18,11	24	108,56	722,92	550	20,43	26,95	109,56	788,52		
Обед												
Щи из свежей капусты с картофелем	210	1,25	5,4	6,83	80,22	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106
Фрикадельки из свинины	90	11,32	12,8	12,2	207,8	100	12,6	14,2	13,6	230,9	280/2	Москва 2011 № 280
Спагетти отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Овощи варенные порциями (свекла отварная)	60	0,9	9,99	5,4	114,5	100	1,44	19,98	8,64	219,2	Т-307	ТТК № 307
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	80	5,2	0,8	34,4	170	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	100	8	1	51	250	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	835	30,66	34,32	141,08	1000,87	1095	35,44	47,81	162,36	1188,07		
ОБЩИЙ ИТОГ		48,77	58,32	250,64	1723,29	1585	55,87	74,76	271,92	1984,99		
7 день												
с 7 до 11 лет						12 лет и старше						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.,	№ ТК	№ по сборнику
Завтрак												
Каша молочная манная	205	5,7	5,3	38,3	226,3	250	6,83	9,18	46,06	297,9	490	ТТК № 490
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	40	5,08	4,6	0,28	63	209/1	Москва 2011 № 209
Булочка «Ромашка» с вареным сгущенным молоком	100	6,97	7,74	46,47	289,39	100	8,71	9,68	58,08	361,74	254/1	ТТК № 254
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	560	17,82	17,68	100,04	634,89	605	20,69	23,44	139,42	782,64		
Обед												
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 № 102
Зразы "Школьные"	90	13,1	13,9	12,6	229	100	14,57	15,5	14	255	159/4	Москва 2003 № 159
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	180	3,68	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Маринад овощной без томата	100	1,2	9,1	11,2	127,2	100	1,2	9,1	11,2	127,2	828/1	Москва 2008 № 828
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	80	5,2	0,8	34,4	170	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	150	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	895	31,82	34,42	127,44	982,35	1005	36,62	37,25	158,67	1128,15		
ОБЩИЙ ИТОГ		49,65	51,08	237,49	1630,74	1610	57,3	60,73	275,89	1907,79		
8 день												
с 7 до 11 лет						12 лет и старше						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.,	№ ТК	№ по сборнику
Завтрак												
Оладьи со сгущенным молоком	250	18,96	18,62	109,82	681,87	270	21,66	22,89	123,9	784,4	401/4	Москва 2011 № 401
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	565	19,43	19,04	129,62	753,87	585	22,23	23,32	148,7	881,4		

Обед												
Свекольник	210	1,6	5,3	8,4	87,5	260	2	6,59	10,45	108,33	35/3	Пермь 2001 № 35
Биточки из мяса птицы	90	14	14,8	11,7	232,6	100	15,6	16,4	13	258,4	294/10	Москва 2011 № 294
Рис отварной рассыпчатый (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110
Овощи порциями (капуста квашеная)	60	0,9	10,04	2,2	99,5	100	1,44	20,06	3,52	195,2	264/1	ТТК № 264
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	60	4	0,6	25,8	127,6	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	865	30,62	36,93	140,58	1016,9	1005	35,09	51,11	161,15	1213,57		
ОБЩИЙ ИТОГ		50,05	55,97	275,2	1805,77	1600	57,22	74,42	309,89	2134,97		
9 день												
с 7 до 11 лет						12 лет и старше						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.	№ ТК	№ по сборнику
Завтрак												
Каша молочная пшеничная	205	8,6	7,46	44,26	279	250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/4; 102/5	ТТК № 102
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	20	4,64	5,9	0	72	ТБ-25/2	Москва 1994 таб. № 25
Булочка "Ванильная"	80	6,32	6,5	35,58	226,4	80	6,32	6,5	35,58	226,4	422/1	Москва 2011 № 422
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	520	19,63	19,88	94,84	637,4	565	21,94	25,59	103,76	712,3		
Обед												
Щи из свежей капусты с картофелем	210	1,25	5,4	6,83	80,22	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106
Биточки мясные с сыром	100	16,4	17,6	8,3	261,3	100	16,4	17,6	8,3	261,3	52/10	ТТК № 52
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,4	180	3,4	5,2	27,6	170,8	310/1	Москва 2011 № 310
Овощи варенные порциями (свекла отварная)	60	0,9	9,99	5,4	114,5	100	1,44	19,98	8,64	219,2	Т-307	ТТК № 307
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	80	5,2	0,8	34,4	170	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	100	8	1	51	250	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	895	33,68	58,93	131,75	1028,42	1085	36,02	50,99	152,93	1213,73		
ОБЩИЙ ИТОГ		52,71	58,81	228,59	1665,82	1600	57,39	76,68	256,69	1958,53		
10 день												
с 7 до 11 лет						12 лет и старше						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.	№ ТК	№ по сборнику
Завтрак												
Каша молочная пшеничная	250	7,52	13,02	51,54	352,8	250	7,52	13,02	51,54	352,8	112/1	ТТК № 112
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	40	5,08	4,6	0,28	63	209/1	Москва 2011 № 209
Булочка "Домашняя"	80	5,82	10,02	35,13	254,4	100	7,28	12,52	43,92	318	424/1	Москва 2011 № 424
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	585	18,49	27,66	101,95	720,2	605	19,88	30,16	110,74	783,9		
Обед												
Борщ из свежей капусты с картофелем	210	1,44	5,34	9,38	91,98	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107
Биточки «Особые»	90	15,07	13,1	11,4	223,8	100	16,7	14,6	12,7	248,7	21/9	ТТК № 21
Спагетти отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Маринад овощной без томата	100	1,2	9,1	11,2	127,2	100	1,2	9,1	11,2	127,2	828/1	Москва 2008 № 828
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	60	4	0,6	25,8	127,6	60	4	0,6	25,8	127,6	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	125	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	885	32,3	33,27	129,33	1040,03	995	36,73	36,87	149,93	1071,78		
ОБЩИЙ ИТОГ		50,59	60,93	231,78	1654,23	1600	56,68	67,03	259,13	1870,58		
11 день												
с 7 до 11 лет						12 лет и старше						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.	№ ТК	№ по сборнику
Завтрак												
Каша молочная манная	205	5,7	5,3	38,3	226,3	250	6,83	9,18	46,06	297,9	111/4	ТТК № 111
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	40	5,08	4,6	0,28	63	209/1	Москва 2011 № 209
Булочка «Ромашка» с вареным сгущенным молоком	100	6,97	7,74	46,47	289,39	100	8,71	9,68	58,08	361,74	254/1	ТТК № 254
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	560	17,82	17,66	100,05	638,69	605	21,03	23,54	119,42	781,4		
Обед												
Суп из овощей	210	1,64	5,46	9,04	92,29	260	1,99	6,46	11,2	111,58	99/2	Москва 2011 № 99
Медальоны из рыбы	90	10,4	12,6	9,06	207,09	100	11,63	14,08	10,08	230,1	42/6	ТТК № 42
Масло сливочное (на полив)	10	0,08	7,25	0,13	66	10	0,08	7,25	0,13	66	14/3	Москва 2011 № 14
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	60	4	0,6	25,8	127,6	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	815	31,19	32,82	133,47	936,78	925	35,63	56,72	151,96	1110,18		
ОБЩИЙ ИТОГ		49,01	50,48	238,52	1635,42	1530	56,38	60,2	277,4	1912,82		
12 день												
с 7 до 11 лет						12 лет и старше						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.	№ ТК	№ по сборнику
Завтрак												
Каша молочная кукурузная	205	6,12	5,56	50,64	272,32	205	6,12	5,56	50,64	272,32	117	ТТК № 117

Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	30	6,96	8,85	0	108	ТБ-25/2	Москва 1994 таб. № 25
Плюшка "Новомосковская"	100	7,03	8,02	48,7	295	100	7,03	8,02	48,7	295	131/2	г. Уфа 2014 № 131
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	540	17,86	19,5	114,34	659,22	550	20,23	22,45	114,34	713,2		
Обед												
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 № 102
Плов из свинины	250	18,64	15,04	54,74	425,32	300	22,37	18,05	65,69	510,38	124/2,124/9	ТТК № 124
Овощи порциями (капуста квашеная)	60	0,9	10,04	2,2	99,5	100	1,44	20,06	3,52	195,2	264/1	ТТК № 264
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	60	4	0,6	25,8	127,6	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	125	60	4,8	0,6	30,6	125	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	845	22,81	30,5	141,54	956,02	975	37,47	44,9	187,85	1118,13		
ОБЩИЙ ИТОГ		50,67	50	255,88	1655,34	1525	57,65	66,95	267,19	1880,45		