

«УТВЕРЖДАЮ»  
ДИРЕКТОР ГОСУДАРСТВЕННОГО  
БЮДЖЕТНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«САЛАВАТСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»



А.С. МИХАЙЛОВ

2017 г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
завтраков и обедов для столовых учреждений СПО  
на осеннее – зимний период

Возрастная категория: 12 лет и старше

Рекомендуемые величины потребления пищевых веществ и энергии для детей и подростков в день 2600 ккал (в среднем).  
Завтрак должен составлять 20 – 25 % (от возрастной суточной потребности), что составляет 650 – 750 ккал.  
Обед должен составлять 30 – 35 % (от возрастной суточной потребности), что составляет 1850 – 1950 ккал.

В целях профилактики гипо- и авитаминоза С витаминизируются напитки аскорбиновой кислотой.  
Рекомендуемые величины потребления витамина С для подростков старше 12 лет – 70 мг в сутки на ребенка.

№ по сборнику рецептур, ТТК	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций, г	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ										Энерг. Ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг %				Витамины, мг %			
						К	Ca	Mg	Fe	A	B2	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
I НЕДЕЛЯ													
I ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
130	Пирожное "Школьное"	80	2,8	11,7	43,5	56	11	9	0,8	0,03	0,05	4	342
257	Каша рисовая молочная	200/15	6	8	41	57	18	24	0,8	0,03	0,05	0	249
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	24	12	6	0,8	0	0	0	60
ТТК	Хлеб пш в/с вит и железом	33	5	0	22	18	17	1,5	1,8	0	0,19	0,4	96
	<b>Итого энерг. ценность</b>		<b>14</b>	<b>19,7</b>	<b>121,5</b>	<b>155</b>	<b>58</b>	<b>40,5</b>	<b>4,2</b>	<b>0,06</b>	<b>0,29</b>	<b>4,4</b>	<b>747</b>
ОБЕД													
43	Салат из белокачанной капусты	100	2,6	1,5	16,2	180	28	9	0,5	0	0,05	25	47
131	Рассольник домашний со сметаной	250/12	7,2	7,1	10,5	565	46	34	1	0	0,09	11,45	139
431	Печень по-строгановски	75/75	18,2	11,8	3,5	19	15	17	6,9	0,03	2,35	11,3	290,4
309	Рыба с овощами	75/37	12	8,3	3	282	41	42	1,5	1	0,1	2,8	219
403	Плов из окорочков	250	13,1	14,5	32,6	54,86	43,47	23,82	0,81	30,24	0,05	9,01	310,8
438	Голубцы фаршированные	75	7,3	9,7	3,6	38,9	30,5	24,9	1,8	29,44	0,04	8	210,4
635	Перец фаршированный	75	7,3	9,7	3,6	38,9	30,5	24,9	1,8	29,44	0,04	8	214
520	Картофельное пюре	180	14,5	7,9	35,4	352	49	46	3,5	0,02	0,09	0	285
629	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,3	0	15,2	2	2,9	0,7	0,08	0	0	0,12	75
438	Хлеб пш в/с вит и железом	33	5	0	22	18	17	1,5	1,8	0	0,19	0,4	96
	<b>Итого энерг. ценность</b>		<b>87,5</b>	<b>70,5</b>	<b>145,6</b>	<b>1550,66</b>	<b>303,37</b>	<b>223,82</b>	<b>19,69</b>	<b>90,17</b>	<b>3</b>	<b>76,08</b>	<b>1886,6</b>
II ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
ТТК	Сосиска в тесте печеная	120	12,5	18	1,2	184	21	18	1,9	0	1,5	0	262
257	Каша рисовая, пшенная, молочная	200/15	6	8	41	57	18	24	0,8	0,03	0,05	0	249
630	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	24	12	6	0,8	0	0	0	60
726	Блинчики с творогом/сгущенкой	90/15	9	8	57	106	6	26	1,45	0	0,04	0	353
ТТК	Хлеб пш в/с вит и железом	33	5	0	22	18	17	1,5	1,8	0	0,19	0,4	96
	<b>Итого энерг. ценность</b>		<b>32,7</b>	<b>34</b>	<b>136,2</b>	<b>389</b>	<b>74</b>	<b>75,5</b>	<b>6,75</b>	<b>0,03</b>	<b>1,78</b>	<b>0,4</b>	<b>1020</b>
ОБЕД													
71	Винегрет овощной	100	1,4	10	6,6	137	23	13	0,6	0,2	0,01	5,5	124
80	Щи со свежей капусты со сметаной	250/12	2,4	6,6	10,8	314	75,8	27	0,9	0	0,07	2,7	114
312	Рыба жаренная	75	9	7,4	2	215	21	22	0,5	0,46	0,04	1,3	167
439	Куры тварные	75	15,8	14,4	16,3	158	14,4	22,5	1,3	0,4	0,05	0	281
332	Макароны отварные	180	6,4	7,3	42,2	43	14,4	9	0,9	0	0,01	0	264
520	Картофельное пюре	180	14,5	7,9	35,4	352	49	46	3,5	0,02	0,09	0	285
769	Булочка домашняя	75	3,75	6,6	30,5	72	15,5	6,5	0,65	0,9	0,04	0	197
644	Компот	200	0,4	0	27,2	124	18	4	0,2	0	0,02	50	112
ТТК	Хлеб пш в/с вит и железом	33	5	0	22	18	17	1,5	1,8	0	0,19	0,4	96
	<b>Итого энерг. ценность</b>		<b>58,65</b>	<b>60,2</b>	<b>193</b>	<b>1433</b>	<b>248,1</b>	<b>151,5</b>	<b>10,35</b>	<b>1,98</b>	<b>0,52</b>	<b>59,9</b>	<b>1640</b>

## III ДЕНЬ

## ЗАВТРАК

726	Блинчики с маслом	90/15	9	8	57	106	6	26	1,45	0	0,04	0	353
257	Каша пшенная	200/15	6	8	41	57	18	24	0,8	0,03	0,05	0	249
741	Ватрушка с творогом	75	6,2	3,2	21,8	56	32	8	0,4	0	0,07	0	141
ТТК	Сок	200	1	0,2	20,9	14	14	8	2,8	0	0,02	4	92
ТТК	Хлеб пш в/с вит и железом	33	5	0	22	18	17	1,5	1,8	0	0,19	0,4	96
	<b>Итого энерг. ценность</b>		<b>27,2</b>	<b>19,4</b>	<b>162,7</b>	<b>251</b>	<b>87</b>	<b>67,5</b>	<b>7,25</b>	<b>0,03</b>	<b>0,37</b>	<b>4,4</b>	<b>931</b>

## ОБЕД

30	Салат из свеклы	100	1,4	10	6,6	137	23	13	0,6	0,2	0,01	5,5	124
110	Борщ сибирский со сметаной	250/15	2,5	13,7	13	405	58	30	1,3	1	0,07	10,7	187,5
405	Рыба под маринадом	75/37	12	8,3	3	282	41	42	1,5	1	0,1	2,8	219
439	Курица жареная	75	15,8	14,4	16,3	158	14,4	22,5	1,3	0,4	0,05	0	309
425	Оладьи из печени	75	10,3	7,8	2,1	15	11	12	3,9	0,01	1,1	6,3	135
463	Гречка отварная	180/10	10,4	9,4	51,1	165	21,6	88,2	2,88	0	0,06	0	331
520	Картофельное пюре	180	14,5	7,9	35,4	352	49	46	3,5	0,02	0,09	0	285
629	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,3	0	15,2	2	2,9	0,7	0,08	0	0	0,12	75
ТТК	Хлеб пш в/с вит и железом	33	5	0	22	18	17	1,5	1,8	0	0,19	0,4	96
	<b>Итого энерг. ценность</b>		<b>72,2</b>	<b>71,5</b>	<b>164,7</b>	<b>1534</b>	<b>237,9</b>	<b>255,9</b>	<b>16,86</b>	<b>2,63</b>	<b>1,67</b>	<b>25,82</b>	<b>1761,5</b>

## IV ДЕНЬ

## ЗАВТРАК

257	Каша рисовая молочная	200/15	6	8	41	57	18	24	0,8	0,03	0,05	0	249
337	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	140	55	12	2,5	0,25	0,44	0	157
145	Запеканка творожная со сметаной	100/16	18,9	14	29,6	239,96	219,83	30,55	0,58	82	0,06	0,49	316
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	24	12	6	0,8	0	0	0	60
ТТК	Хлеб пш в/с вит и железом	33	5	0	22	18	17	1,5	1,8	0	0,19	0,4	96
	<b>Итого энерг. ценность</b>		<b>42,8</b>	<b>33,5</b>	<b>108,3</b>	<b>478,96</b>	<b>321,83</b>	<b>74,05</b>	<b>6,48</b>	<b>82,28</b>	<b>0,74</b>	<b>0,89</b>	<b>878</b>

## ОБЕД

ТТК	Салат зимний	100	1,2	1,51	6,8	180	12,7	18,5	0,6	0	0,44	6,8	146,2
ТТК	Суп лапша домашняя	250/12	3	6	15	239	50	40	2,07	0,005	0,22	2,5	128
886	Котлета мясная	100	21,5	11,1	0,4	226	37	23	31	0,88	0,9	0	187
431	Печень по-строгановски	75/75	18,2	11,8	3,5	19	15	17	6,9	0,03	2,35	11,3	290,4
398	Сосиска отварная	70	5,5	12	0,2	110	17	10	0,9	0	0,08	0	132
511	Рис отварной	180	4,4	12,6	46	180	14,4	81	1,8	0	0,06	0	264
534	Капуста тушеная	150	3,66	6,9	15,9	322	56	19,8	0,78	0	0,6	24,4	134
520	Картофельное пюре	180	14,5	7,9	35,4	352	49	46	3,5	0,02	0,09	0	285
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	24	12	6	0,8	0	0	0	60
ТТК	Хлеб пш в/с вит и железом	33	5	0	22	18	17	1,5	1,8	0	0,19	0,4	96
	<b>Итого энерг. ценность</b>		<b>77,16</b>	<b>69,81</b>	<b>160,2</b>	<b>1670</b>	<b>280,1</b>	<b>262,8</b>	<b>50,15</b>	<b>0,935</b>	<b>4,93</b>	<b>45,4</b>	<b>1722,6</b>

## V ДЕНЬ

## ЗАВТРАК

741	Ватрушка с творогом	75	6,2	3,2	21,8	56	32	8	0,4	0	0,07	0	141
344	Драники со сметаной	150/25	14,5	7,9	35,4	352	49	46	3,5	0,02	0,09	0	310
257	Каша рисовая молочная	200/15	6	8	41	57	18	24	0,8	0,03	0,05	0	249
58	Букен с картофелем	100	11,6	4,3	35	134	28	45	1,8	0,4*	0,4	213	289
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	24	12	6	0,8	0	0	0	60
ТТК	Хлеб пш в/с вит и железом	33	5	0	22	18	17	1,5	1,8	0	0,19	0,4	96
	<b>Итого энерг. ценность</b>		<b>43,5</b>	<b>23,4</b>	<b>170,2</b>	<b>641</b>	<b>156</b>	<b>130,5</b>	<b>9,1</b>	<b>0,45</b>	<b>0,8</b>	<b>213,4</b>	<b>1145</b>

## ОБЕД

30	Салат из свеклы	100	1,4	10	6,6	137	23	13	0,6	0,2	0,01	5,5	124
131	Рассольник домашний со сметаной	250/12	7,2	7,1	10,5	565	46	34	1	0	0,09	11,45	139
439	Куры отварные	75	15,8	14,4	16,3	158	14,4	22,5	1,3	0,4	0,05	0	281
438	Голубцы фаршированные	75	7,3	9,7	3,6	38,9	30,5	24,9	1,8	29,44	0,04	8	210,4
520	Картофельное пюре	180	14,5	7,9	35,4	352	49	46	3,5	0,02	0,09	0	285
463	Гречка отварная	180/10	10,4	9,4	51,1	165	21,6	88,2	2,88	0	0,06	0	331
631	Компот												
ТТК	Хлеб пш в/с вит и железом	33	5	0	22	18	17	1,5	1,8	0	0,19	0,4	96
	<b>Итого энерг. ценность</b>		<b>61,6</b>	<b>58,5</b>	<b>145,5</b>	<b>1433,9</b>	<b>201,5</b>	<b>230,1</b>	<b>12,88</b>	<b>30,06</b>	<b>0,53</b>	<b>25,35</b>	<b>1466,4</b>

№ по сборнику рецептов, ТТК	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций, г	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ										Энерг. Ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг %				Витамины, мг %			
						К	Са	Mg	Fe	A	B2	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>II НЕДЕЛЯ</b>													
<b>I ДЕНЬ</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
130	Пирожное "Школьное"	80	2,8	11,7	43,5	56	11	9	0,8	0,03	0,05	4	342
257	Каша рисовая молочная	200/15	6	8	41	57	18	24	0,8	0,03	0,05	0	249
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	24	12	6	0,8	0	0	0	60
ТТК	Хлеб пш в/с вит и железом	33	5	0	22	18	17	1,5	1,8	0	0,19	0,4	96
	<b>Итого энерг. ценность</b>		<b>14</b>	<b>19,7</b>	<b>121,5</b>	<b>155</b>	<b>58</b>	<b>40,5</b>	<b>4,2</b>	<b>0,06</b>	<b>0,29</b>	<b>4,4</b>	<b>747</b>
<b>ОБЕД</b>													
43	Салат из белокочанной капусты	100	2,6	1,5	16,2	180	28	9	0,5	0	0,05	25	47
131	Рассольник домашний со сметаной	250/12	7,2	7,1	10,5	565	46	34	1	0	0,09	11,45	139
431	Печень по-строгановски	75/75	18,2	11,8	3,5	19	15	17	6,9	0,03	2,35	11,3	290,4
309	Рыба с овощами	75/37	12	8,3	3	282	41	42	1,5	1	0,1	2,8	219
403	Плов из окорочков	250	13,1	14,5	32,6	54,86	43,47	23,82	0,81	30,24	0,05	9,01	310,8
438	Голубцы фаршированные	75	7,3	9,7	3,6	38,9	30,5	24,9	1,8	29,44	0,04	8	210,4
635	Перец фаршированный	75	7,3	9,7	3,6	38,9	30,5	24,9	1,8	29,44	0,04	8	214
520	Картофельное пюре	180	14,5	7,9	35,4	352	49	46	3,5	0,02	0,09	0	285
629	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,3	0	15,2	2	2,9	0,7	0,08	0	0	0,12	75
438	Хлеб пш в/с вит и железом	33	5	0	22	18	17	1,5	1,8	0	0,19	0,4	96
	<b>Итого энерг. ценность</b>		<b>87,5</b>	<b>70,5</b>	<b>145,6</b>	<b>1550,66</b>	<b>303,37</b>	<b>223,82</b>	<b>19,69</b>	<b>90,17</b>	<b>3</b>	<b>76,08</b>	<b>1886,6</b>
<b>II ДЕНЬ</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
ТТК	Сосиска в тесте печеная	120	12,5	18	1,2	184	21	18	1,9	0	1,5	0	262
257	Каша рисовая + пшенная (молочная)	100/100/15	6	8	41	57	18	24	0,8	0,03	0,05	0	249
630	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	24	12	6	0,8	0	0	0	60
726	Блинчики с творогом/сгущенкой	90/15	9	8	57	106	6	26	1,45	0	0,04	0	353
ТТК	Хлеб пш в/с вит и железом	33	5	0	22	18	17	1,5	1,8	0	0,19	0,4	96
	<b>Итого энерг. ценность</b>		<b>32,7</b>	<b>34</b>	<b>136,2</b>	<b>389</b>	<b>74</b>	<b>75,5</b>	<b>6,75</b>	<b>0,03</b>	<b>1,78</b>	<b>0,4</b>	<b>1020</b>
<b>ОБЕД</b>													
71	Винегрет овощной	100	1,4	10	6,6	137	23	13	0,6	0,2	0,01	5,5	124
80	Щи со свежей капусты со сметаной	250/12	2,4	6,6	10,8	314	75,8	27	0,9	0	0,07	2,7	114
312	Рыба жаренная	75	9	7,4	2	215	21	22	0,5	0,46	0,04	1,3	167
439	Куры тварные	75	15,8	14,4	16,3	158	14,4	22,5	1,3	0,4	0,05	0	281
332	Макароны отварные	180	6,4	7,3	42,2	43	14,4	9	0,9	0	0,01	0	264
ТТК	Сосиска печеная	120	14,5	7,9	35,4	352	49	46	3,5	0,02	0,09	0	285
769	Булочка домашняя	75	3,5	6,6	30,5	72	15,5	6	0,65	0,9	0,04	0	197
644	Компот	200	0,4	0	27,2	124	18	6	0,2	0	0,02	50	112

ТТК	Хлеб пш в/с вит и железом	33	5	0	22	18	17	1,5	1,8	0	0,19	0,4	96
	<b>Итого энерг. ценность</b>		<b>58,65</b>	<b>60,2</b>	<b>193</b>	<b>1433</b>	<b>248,1</b>	<b>151,5</b>	<b>10,35</b>	<b>1,98</b>	<b>0,52</b>	<b>59,9</b>	<b>1640</b>
<b>III ДЕНЬ</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
726	Блинчики с маслом	90/15	9	8	57	106	6	26	1,45	0	0,04	0	353
257	Каша пшенная	200/15	6	8	41	57	18	24	0,8	0,03	0,05	0	249
741	Ватрушка с творогом	75	6,2	3,2	21,8	56	32	8	0,4	0	0,07	0	141
ТТК	Сок	200	1	0,2	20,9	14	14	8	2,8	0	0,02	4	92
ТТК	Хлеб пш в/с вит и железом	33	5	0	22	18	17	1,5	1,8	0	0,19	0,4	96
	<b>Итого энерг. ценность</b>		<b>27,2</b>	<b>19,4</b>	<b>162,7</b>	<b>251</b>	<b>87</b>	<b>67,5</b>	<b>7,25</b>	<b>0,03</b>	<b>0,37</b>	<b>4,4</b>	<b>931</b>
<b>ОБЕД</b>													
30	Салат из свеклы	100	1,4	10	6,6	137	23	13	0,6	0,2	0,01	5,5	124
110	Борщ сибирский со сметаной	250/15	2,5	13,7	13	405	58	30	1,3	1	0,07	10,7	187,5
405	Рыба под маринадом	75/37	12	8,3	3	282	41	42	1,5	1	0,1	2,8	219
439	Курица жареная	75	15,8	14,4	16,3	158	14,4	22,5	1,3	0,4	0,05	0	309
425	Оладьи из печени	75	10,3	7,8	2,1	15	11	12	3,9	0,01	1,1	6,3	135
463	Гречка отварная	180/10	10,4	9,4	51,1	165	21,6	88,2	2,88	0	0,06	0	331
50	Усбосмак	100	14,5	7,9	35,4	352	49	46	3,5	0,02	0,09	0	285
629	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,3	0	15,2	2	2,9	0,7	0,08	0	0	0,12	75
ТТК	Хлеб пш в/с вит и железом	33	5	0	22	18	17	1,5	1,8	0	0,19	0,4	96
	<b>Итого энерг. ценность</b>		<b>72,2</b>	<b>71,5</b>	<b>164,7</b>	<b>1534</b>	<b>237,9</b>	<b>255,9</b>	<b>16,86</b>	<b>2,63</b>	<b>1,67</b>	<b>25,82</b>	<b>1761,5</b>
<b>IV ДЕНЬ</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
257	Каша овсяная	200/15	6	8	41	57	18	24	0,8	0,03	0,05	0	249
337	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	140	55	12	2,5	0,25	0,44	0	157
145	Запеканка творожная со сметаной	100/16	18,9	14	29,6	239,96	219,83	30,55	0,58	82	0,06	0,49	316
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	24	12	6	0,8	0	0	0	60
ТТК	Хлеб пш в/с вит и железом	33	5	0	22	18	17	1,5	1,8	0	0,19	0,4	96
	<b>Итого энерг. ценность</b>		<b>42,8</b>	<b>33,5</b>	<b>108,3</b>	<b>478,96</b>	<b>321,83</b>	<b>74,05</b>	<b>6,48</b>	<b>82,28</b>	<b>0,74</b>	<b>0,89</b>	<b>878</b>
<b>ОБЕД</b>													
ТТК	Салат зимний	100	1,2	1,51	6,8	180	12,7	18,5	0,6	0	0,44	6,8	146,2
ТТК	Суп лапша домашняя	250/12	3	6	15	239	50	40	2,07	0,005	0,22	2,5	128
886	Котлета мясная	100	21,5	11,1	0,4	226	37	23	31	0,88	0,9	0	187
431	Печень по-строгановски	75/75	18,2	11,8	3,5	19	15	17	6,9	0,03	2,35	11,3	290,4
398	Сосиска отварная	70	5,5	12	0,2	110	17	10	0,9	0	0,08	0	132
511	Рис отварной	180	4,4	12,6	46	180	14,4	81	1,8	0	0,06	0	264
534	Капуста тушеная	150	3,66	6,9	15,9	322	56	19,8	0,78	0	0,6	24,4	134
76	Вак-беляш	100	14,5	7,9	35,4	352	49	46	3,5	0,02	0,09	0	285
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	24	12	6	0,8	0	0	0	60
ТТК	Хлеб пш в/с вит и железом	33	5	0	22	18	17	1,5	1,8	0	0,19	0,4	96
	<b>Итого энерг. ценность</b>		<b>77,16</b>	<b>69,81</b>	<b>160,2</b>	<b>1670</b>	<b>280,1</b>	<b>262,8</b>	<b>50,15</b>	<b>0,935</b>	<b>4,93</b>	<b>45,4</b>	<b>1722,6</b>
<b>V ДЕНЬ</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													

741	Ватрушка с творогом	75	6,2	3,2	21,8	56	32	8	0,4	0	0,07	0	141
344	Драники со сметаной	150/25	14,5	7,9	35,4	352	49	46	3,5	0,02	0,09	0	310
257	Каша манная	200/15	6	8	41	57	18	24	0,8	0,03	0,05	0	249
58	Букен с картофелем	100	11,6	4,3	35	134	28	45	1,8	0,4	0,4	213	289
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	24	12	6	0,8	0	0	0	60
ТТК	Хлеб пш в/с вит и железом	33	5	0	22	18	17	1,5	1,8	0	0,19	0,4	96
	<b>Итого энерг. ценность</b>		<b>43,5</b>	<b>23,4</b>	<b>170,2</b>	<b>641</b>	<b>156</b>	<b>130,5</b>	<b>9,1</b>	<b>0,45</b>	<b>0,8</b>	<b>213,4</b>	<b>1145</b>
ОБЕД													
30	Салат из свеклы	100	1,4	10	6,6	137	23	13	0,6	0,2	0,01	5,5	124
131	Рассольник домашний со сметаной	250/12	7,2	7,1	10,5	565	46	34	1	0	0,09	11,45	139
439	Куры отварные	75	15,8	14,4	16,3	158	14,4	22,5	1,3	0,4	0,05	0	281
438	Голубцы фаршированные	75	7,3	9,7	3,6	38,9	30,5	24,9	1,8	29,44	0,04	8	210,4
215	Рагу овощное	180	14,5	7,9	35,4	352	49	46	3,5	0,02	0,09	0	285
463	Гречка отварная	180/10	10,4	9,4	51,1	165	21,6	88,2	2,88	0	0,06	0	331
631	Компот												
ТТК	Хлеб пш в/с вит и железом	33	5	0	22	18	17	1,5	1,8	0	0,19	0,4	96
	<b>Итого энерг. ценность</b>		<b>61,6</b>	<b>58,5</b>	<b>145,5</b>	<b>1433,9</b>	<b>201,5</b>	<b>230,1</b>	<b>12,88</b>	<b>30,06</b>	<b>0,53</b>	<b>25,35</b>	<b>1466,4</b>