

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЗУГРЭССКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 10 Г. ХАРЦЫЗСКА»**

**П Р И К А З**

30 августа 2023 г.

№ 117

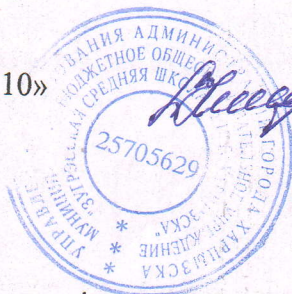
Об утверждении 10-дневного меню  
на 2023-2024 уч. г.

С целью организации питания обучающихся, получающих начальное общее образование и имеющих право на предоставление бесплатного горячего питания, обеспечения бесплатным питанием детей льготных категорий, посещающих общеобразовательные организации, своевременной и эффективной профилактикой инфекционных заболеваний и пищевых отравлений, обеспечения укрепления и сохранения здоровья детей, выполнения санитарных норм и норм питания в образовательных организациях на основании нормативно-правовых актов, регулирующих организацию питания в образовательных организациях Донецкой Народной Республики, не противоречащих действующему законодательству Российской Федерации, во исполнение приказа Управления образования администрации города Харцызска от 02.08.2023 года № 252 «Об организации и мониторинге работы администраций образовательных учреждений в части организации питания в 2023-2024 учебном году», приказа МБОУ «СШ № 10» от 30.08.2023 года № 115 «Об организации и мониторинге работы администрации МБОУ «СШ № 10» в части организации питания в 2023-2024 учебном году»

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить примерное 10-дневное меню для обучающихся 1-4 классов на 2023-2024 учебный год (приложение 1).
2. Утвердить примерное 10-дневное меню для обучающихся 5-11 классов (льготной категории) на 2023-2024 учебный год (приложение 2).
3. Утвердить примерное 10-дневное меню для обучающихся, посещающих группу продлённого дня на 2023-2024 учебный год (приложение 3).
4. Утвердить технологические карты приготовления блюд.
5. Кладовщику Кардановой В.Н. заключать своевременно договора с поставщиками, заявку и завоз продуктов согласно 10-дневного меню.
6. Диетсестре Савченко А.А. придерживаться примерного 10-дневного меню при составлении меню - требования на каждый день, не допуская замены по дням недели.
7. Поварам Поляченко С.В., Матвиенко В.В. осуществлять приготовление пищи в соответствии с технологическими картами и по меню требованию на каждый день.
8. Контроль за исполнением настоящего приказа оставлю за собой.
9. Приказ вступает в силу с даты его подписания.

Директор МБОУ «СШ № 10»



С.Н.Голованова



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СШ № 10»  
С.Н. Голованова  
«30» августа 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ**  
на 2023 – 2024 учебный год (осенне- зимний период)  
для организации питания обучающихся 1-4 классов  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Зугрэсская средняя школа № 10 г. Харьцызска»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Энерг.ценность Ккал
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>1-4 класс</b>	<b>День 1</b>					
52/67	Овощи сезонные	50	1,4	0,1	1,9	21,5
277	Голубцы ленивые с мясом и рисом	200	12,2	12,2	13,9	215
326/330	Компот из сухофруктов или свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
3	Гренка с сыром с маслом сливочным	30/15/5	7,71	6,32	19,68	168
323	Фрукты сезонные	120	1,5		21	91
	<b>Итого</b>		<b>23,01</b>	<b>18,82</b>	<b>78,78</b>	<b>605,5</b>
<b>1-4 класс</b>	<b>День 2</b>					
73	Салат из сезонных овощей	75	1,0	2,7	6,4	54,4
173	Омлет натуральный	58	5,5	11,7	1,0	132
283	Плов с курицей	150	13,4	11,3	28,2	270
418	Сок фруктовый	200	1,0	-----	21,2	92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
323/325	Фрукты сезонные	100	1,5	-	21	91
	<b>Итого</b>		<b>23,18</b>	<b>25,94</b>	<b>92,56</b>	<b>709,9</b>
<b>1-4 класс</b>	<b>День 3</b>					
52	Овощи сезонные	50	0,36	0,45	1,45	5,55
287	Фрикадельки мясные	50/5	9,1	7,7	4,7	125
188/314	Запеканка из творога со сметаной	80/10	14,0	12,32	12,8	220
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	15,7	150

	сливочным(гренка)					
354	Кофейный напиток	200	3,8	3,9	25,8	154
323	Фрукты сезонные	100	1,5	-----	21,0	91,0
	<b>Итого</b>		<b>31,16</b>	<b>32,97</b>	<b>81,45</b>	<b>745,55</b>
<b>1-4 класс</b>	<b>День 4</b>					
37	Салат из сезонных овощей	60	0,8	5,5	4,3	67,1
169	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
164	Макаронник с мясом с маслом сливочным	140/5	19,1	20,4	27,6	371
418	Сок фруктовый	200	1,0	-----	21,2	92,0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,14	6,68	33,3
323	Фрукты сезонные	100	0,4	-	9,8	43
	<b>Итого</b>		<b>27,72</b>	<b>30,64</b>	<b>93,68</b>	<b>669,4</b>
<b>1-4 класс</b>	<b>День 5</b>					
43	Салат из сезонных овощей	50	0,85	1,0	4,6	31,5
202	Котлета рыбная	75/5	10,1	10,2	13,0	185
289	Пюре картофельное с маслом сливочным	100/5	2,04	3,2	13,63	91,5
350	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	-----	15,2	63
323	Фрукты сезонные	150	2,4	0,6	32,6	140,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>Итого</b>		<b>17,87</b>	<b>15,24</b>	<b>93,79</b>	<b>582,1</b>
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>1-4 класс</b>	<b>День 6</b>					
71	Овощи сезонные	50	0,54	0,1	1,9	21,5
294	Котлета мясная	85/5	12,5	14,1	8,4	220,5
164	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	100/5	4,3	3,1	22,5	137
418	Сок фруктовый	200	1,0	---	21,2	92
3	Гренка с сыром и маслом сливочным	30/15/5	7,71	6,32	19,68	168
	<b>Итого</b>		<b>26,05</b>	<b>23,62</b>	<b>97,3</b>	<b>639</b>
<b>1-4 класс</b>	<b>День 7</b>					
49	Салат из сезонных овощей	60	0,48	3,3	2,58	40,3
219/8	Сосиска отварная	75/5	7,8	15,7	-----	172
144	Каша вязкая с маслом сливочным	100/5	3,1	3,2	17,2	110
354	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	154
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>Итого</b>		<b>17,46</b>	<b>26,34</b>	<b>86,68</b>	<b>546,8</b>
<b>1-4 класс</b>	<b>День 8</b>					
43	Салат из сезонных овощей	60	0,71	2,54	4,51	43,7

262/315	Тефтели мясные в соусе	60/50	8,7	14,4	11,7	212
144/160	Каша вязкая с маслом сливочным или горох отварной с маслом сливочным	100/5	5,3/11,1	8,9/6,3	33,4/24	237/202
329	Компот из свежих фруктов или сухофруктов	200	0,2	0,2	22,3	110
3	Гренка с сыром и маслом сливочным	30/15/5	6,4	8,5	16,0	168
323/325	Фрукты сезонные	200	0,8	-	19,6	86
	<b>Итого</b>		<b>22,11/ 27,91</b>	<b>34,54/ 31,94</b>	<b>107,51/ 98,11</b>	<b>856,1/ 821,1</b>
<b>1-4 класс</b>	<b>День 9</b>					
15	Овощи сезонные	60	0,52	3,07	1,57	35,9
195	Рыба жаренная	75/5	14,6	11,0	3,5	171
694	Пюре картофельное с маслом сливочным	100/5	2,04	3,2	16,63	91,5
420	Ряженка	150	4,5	4,8	6,15	85,5
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,81	162,6
323/325	Фрукты сезонные	150	2,4	0,6	32,6	140,6
	<b>Итого</b>		<b>26,34</b>	<b>22,91</b>	<b>92,81</b>	<b>595</b>
<b>1-4 класс</b>	<b>День 10</b>					
293	Биточек куриный	60/5	12,5	14,1	8,4	220,5
212	Лапшевник с творогом с маслом сливочным	150/5	12,1	11,66	31,2	283
418	Сок фруктовый	200	1,0	---	21,2	92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
323/325	Фрукты сезонные	120	1,8	-	25,2	109,2
	<b>Итого</b>		<b>29,68</b>	<b>26,0</b>	<b>100,76</b>	<b>775,2</b>

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СШ № 10»  
\_\_\_\_\_ С.Н. Голованова  
«30» августа 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ**  
на 2023-2024 учебный год ( весенне – летний период)  
для организации питания обучающихся 1-4 классов  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Зугрэсская средняя школа № 10 г. Харцызска»

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход, г нетто	Белки,г	Жиры, г	Углев.г	Энерг. ц- ть Ккал
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>1 ДЕНЬ</b>						

ЗАВТРАК						
71	Овощи свежие	50	0,4	----	1,7	8
219	Сосиска отварная	75/5	8,55	25,2	----	261
144	Каша вязкая с маслом сливочным	100/5	3,1	3,2	17,2	110
418	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>465</b>	<b>14,73</b>	<b>29,04</b>	<b>56,86</b>	<b>545,5</b>
	<b>2 ДЕНЬ</b>					
	ЗАВТРАК					
1002	Салат из сезонных овощей	75	1,0	2,7	6,4	54,4
236	Жаркое по – домашнему	175	13,2	28,2	19,0	383
326	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	27,9	113
3	Гренка с сыром и маслом сливочным	30/15/5	6,92	8,77	14,81	162,6
325	Фрукты сезонные	200	0,8	-----	19,6	86
	<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>22,12</b>	<b>39,67</b>	<b>87,71</b>	<b>799</b>
	<b>3 ДЕНЬ</b>					
	ЗАВТРАК					
278	Курица отварная	50/5	15,8	12,3	0,9	177
188	Запеканка из творога со сметаной	80/10	17,5	15,4	16,0	276
354	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	154
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>39,38</b>	<b>31,84</b>	<b>57,46</b>	<b>677,5</b>
	<b>4 ДЕНЬ</b>					
	ЗАВТРАК					
294	Биточек куриный	85/5	12,5	14,1	8,4	220,5
174	Каша молочная (пшеничная, Рисовая и др.)	150/5	3,75	3,68	25,7	154,4
945	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	16,4	86
3	Гренка с сыром и маслом сливочным	30/15/5	6,92	8,77	14,81	162,6
325	Фрукты сезонные	200	0,8	-----	19,6	86
	<b>ИТОГО</b>	<b>717</b>	<b>25,37</b>	<b>28,15</b>	<b>84,91</b>	<b>709,5</b>
	<b>5 ДЕНЬ</b>					
	ЗАВТРАК					
72	Икра из сезонных овощей	100	1,6	5,1	10,0	92
211	Котлеты рыбные	75/5	10,1	10,2	13,0	186
165	Макаронны отв. с сыром	120/5	8,4	7,3	18,7	179
326	Компот из св. плодов	200	0,2	0	27,9	113

	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
323	Фрукты сезонные	200	1,8	-----	16,2	80
	<b>ИТОГО</b>	<b>735</b>	<b>24,38</b>	<b>22,86</b>	<b>100,56</b>	<b>720,5</b>
	<b>2 НЕДЕЛЯ</b>					
	<b>6 ДЕНЬ</b>					
	ЗАВТРАК					
43	Салат из сезонных овощей	60	1,2	2,7	5,5	51
290	Куры, тушенные в соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,3
164	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	100/5	2,5	3,9	26,9	153
418	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
3	Гренка с сыром	40/20	5,9	8,9	16	168
	<b>ИТОГО</b>	<b>525</b>	<b>22,75</b>	<b>38,35</b>	<b>73</b>	<b>726,3</b>
	<b>7 ДЕНЬ</b>					
	ЗАВТРАК					
1002	Салат из сезонных овощей	75	1,0	2,7	6,4	54,4
260	Руллет с яйцом и луком или печень по-строгановски	70/50	9,62	7,81	7,42	138
255		50/50	13,26	11,23	3,52	185
292	Рис отварной с маслом сливочным	100/5	2,5	3,9	26,9	153
375/350	Чай с сахаром ( с лимоном)	200/15	0,05	----	7,5	30
1	Гренка с маслом сливочным	30/10	2,3	8,5	15,0	148
	<b>ИТОГО</b>	<b>555/ 535</b>	<b>15,47/ 19,11</b>	<b>22,91/ 26,33</b>	<b>63,22/ 59,32</b>	<b>523,4/ 570,4</b>
	<b>8 ДЕНЬ</b>					
	ЗАВТРАК					
169	Яйцо отварное( омлет)	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
219	Сосиска отварная	75/5	8,55	25,2	-----	261
149	Каша молочная (манная, рисовая, гречневая, пшенная и др.)	150	2,25	4,95	14,1	110,4
379	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>21,78</b>	<b>37,66</b>	<b>58,36</b>	<b>660,1</b>
	<b>9 ДЕНЬ</b>					

	<b>ЗАВТРАК</b>					
71	Овощи свежие	50	0,6	0,1	2,3	13
194	Рыба, тушенная с овощами в томате	150	15,4	10,6	7,8	188
160	Горох отварной с маслом сливочным	100/5	11,1	6,3	24,5	202
699	Апельсиновый напиток	200	0,14	0,04	42,3	97,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
325	Фрукты сезонные	200	3,0	-----	19,6	86
	<b>ИТОГО</b>	<b>735</b>	<b>32,52</b>	<b>17,28</b>	<b>111,26</b>	<b>657,1</b>
	<b>10 ДЕНЬ</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
296	Фрикадельки куриная	50/5	9,04	6,03	3,83	105
188	Запеканка из творога со сметаной	80/10	14,0	12,32	12,8	220
352	Какао с молоком	200	3,3	3,3	24,8	142
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>375</b>	<b>28,62</b>	<b>21,89</b>	<b>56,19</b>	<b>537,5</b>

Приложение 2  
к приказу МБОУ «СШ № 10»  
от 30.08.2023 № 117

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СШ № 10»  
С.Н. Голованова  
«30» августа 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ**  
на 2023 – 2024 учебный год (осенне-зимний период)  
для организации питания обучающихся 5-11 классов (льготная категория )  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Зугрэсская средняя школа № 10 г. Харцызска»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность калл
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>5-11кл.</b>	<b>День 1</b>					
71	Овощи сезонные	100	1,09	0,2	3,8	43
81	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,8

294/315	Биточек мясной в сметано-томатном соусе	100/50	14,9	18,6	13,3	291,7
164	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	6,5	4,7	33,8	203
352	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	3,3	24,8	142
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,28	13,36	66,6
323/325	Фрукты сезонные	200	0,74	0,74	18,13	81,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>36,94</b>	<b>33,34</b>	<b>138,32</b>	<b>1033</b>
<b>5-11кл.</b>	<b>День 2</b>					
24	Салат из сезонных овощей	100	1,08	12,1	3,48	127,2
87	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25
216	Сосиска отварная	75/5	8,55	25,2	----	261
296	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	2,82	4,25	22,64	140,1
326/330	Компот из свежих плодов или сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,28	13,36	66,6
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,3</b>	<b>50,71</b>	<b>108,1</b>	<b>997,4</b>
<b>5-11кл.</b>	<b>День 3</b>					
10	Салат из сезонных овощей	100	1,08	0,18	8,62	40,4
74	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,1	5,11	16,59	120,8
202	Гуляш	130	13,28	20,7	5,85	317,9
145	Каша вязкая с маслом сливочным ( ячневая, пшеничная, пшенная )	150/5	4,7	4,7	25,8	165
354	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	154
3	Гренка с сыром с маслом сливочным	30/15/5	7,71	6,32	19,68	168
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,28	13,36	66,6
323,325	Фрукты сезонные	200	1,8	---	16,2	80
	<b>ИТОГО</b>		<b>37,11</b>	<b>41,19</b>	<b>131,48</b>	<b>1112,7</b>
<b>5-11кл.</b>	<b>День 4</b>					
108	Овощи сезонные	50	1,56	2,87	3,3	45,3
77	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,1	7,48	11,69	123



236	Жаркое по- домашнему с мясом	225	17,5	20,3	28,0	364,9
326/330	Компот из свежих фруктов или с/ф	200	0,04	---	24,76	94,2
410	Ватрушка с творогом	100	13,52	14,27	5,96	204,8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,28	13,36	66,6
	<b>ИТОГО</b>		<b>37,36</b>	<b>45,2</b>	<b>87,07</b>	<b>898,8</b>
<b>5-11кл.</b>	<b>День 5</b>					
15	Салат из сезонных овощей	100	0,9	5,0	2,6	61
87/88	Суп с клецками	250/65	5,0	6,1	25,6	178
262/315,587	Тефтели мясные в соусе	120/50	26,9	12,52	0,06	221
144	Каша рассыпчатая (гречневая, пшенная) с маслом сливочным	150/5	10,9	14,85	60,0	420
188	Запеканка из творога со сметаной	100/15	17,5	15,4	16,0	276
418	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	<b>ИТОГО</b>		<b>66,16</b>	<b>54,75</b>	<b>156,98</b>	<b>1393</b>
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>5-11кл.</b>	<b>День 6</b>					
52/71	Овощи сезонные	100	0,72	0,9	2,9	11
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	5,2	14,0	114
255	Печень по – строгановски или	75/50	16,57	14,03	4,4	231,3
260/315	Рулет с луком и яйцом в сметанно-томатном соусе	70/50	9,62	7,81	7,42	138
292	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,8	5,8	40,3	230
418	Сок фруктовый	200	1,0	---	21,2	92
3	Гренка с сыром и с маслом сливочным	30/15/5	6,92	8,77	14,8	162,6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,28	13,36	66,6
	<b>ИТОГО</b>		<b>33,95/27,0</b>	<b>34,98/28,76</b>	<b>110,96/113,98</b>	<b>907,5/814,2</b>
<b>5-11кл.</b>	<b>День 7</b>					
27	Салат из сезонных овощей	60	0,06	2,11	2,64	49,9
83/84	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5
196	Поджарка из рыбы	125	20,3	14,0	10,3	247,4
298	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,2	5,6	23,3	157
350	Чай с лимоном	200	0,2	-	15,2	63
410	Ватрушка с творогом	100	9,0	14,1	29,2	279

	Хлеб ржаной	40	2,64	0,28	12,36	66,6
323,325	Фрукты сезонные	200	3,2	0,8	43,4	187,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>45,89</b>	<b>42,59</b>	<b>153,39</b>	<b>1198,8</b>
<b>5-11кл.</b>	<b>День 8</b>					
71/52	Овощи сезонные	100	1,8	---	1,6	18
36	Свекольник с яйцом со сметаной	250/10	2,27	5,38	10,98	98,7
279	Рагу из курицы	200	12,9	10,5	17,6	217
418	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,28	13,36	66,6
448	Оладьи ( со сметаной, повидлом или сгущенным молоком )	100/20	7,61	9,55	51,6	281,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,62</b>	<b>26,11</b>	<b>117,97</b>	<b>780,7</b>
<b>5-11кл.</b>	<b>День 9</b>					
72	Салат из сезонных овощей	100	1,9	4,7	6,5	74,3
76	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/10	2,2	5,3	14,7	112
294	Котлета мясная	100/5	14,7	16,6	9,9	259,4
165	Макаронны отварные с сыром	170/5	11,8	10,2	26,2	251
326/330	Компот из свежих фруктов или с/ф	200	0,2	---	27,9	113
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,28	13,36	66,6
323,325	Фрукты сезонные	200	3,0	---	42,0	182
	<b>ИТОГО</b>		<b>41,0</b>	<b>37,56</b>	<b>170,1</b>	<b>1199,3</b>
<b>5-11кл.</b>	<b>День 10</b>					
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,5
283	Плов с курицей	225	20,1	16,9	42,3	405
420	Ряженка	200	6,0	6,4	8,2	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,28	13,36	66,6
	Кондитерские изделия	30	3,38	3,77	35,79	190,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>34,81</b>	<b>30,19</b>	<b>116,79</b>	<b>880,3</b>

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СШ № 10»  
С.Н. Голованова  
«30» августа 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ**  
на 2023 – 2024 учебный год (весенне-летний период)  
для организации питания обучающихся 5-11 классов (льготная категория )

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Зугрэсская средняя школа № 10 г. Харцызска»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г нетто	Белки,г	Жиры, г	Углев.г	Энерг. ц-ть Ккал
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>1 ДЕНЬ</b>						
<b>ОБЕД</b>						
24	Салат из свежих овощей	60	0,54	6,07	1,74	63,6
81	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,8
287	Фрикадельки мясные	100/5	18,2	15,4	9,4	250
164	Макаронные изделия отв. с маслом сливочным	150/5	3,0	4,9	26,0	161
350	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	-----	15,2	63
3	Гренка с сыром с маслом сливочным	30/15/5	7,71	6,32	19,68	168
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,14	6,68	33,3
	<b>ИТОГО</b>	<b>862</b>	<b>36,46</b>	<b>38,06</b>	<b>95,03</b>	<b>872,7</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>						
<b>ОБЕД</b>						
71	Овощи свежие	50	0,6	0,1	2,3	13
74	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,1	5,11	16,59	120,75
262	Тефтели мясные в сметано-томатном соусе	120/50	12,6	28,8	23,4	622
145	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,65	5,55	23,7	165
418	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
410	Ватрушка с творогом	75	10,14	10,7	4,47	153,6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,28	13,36	66,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>950</b>	<b>33,12</b>	<b>50,94</b>	<b>107,02</b>	<b>1242,4</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>						
<b>ОБЕД</b>						
71	Овощи свежие	50	0,4	-----	1,7	8
77	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,1	7,48	11,69	122,9
198	Котлета рыбная в сметанном соусе с луком	100/50	15,2	16,08	12,7	305
160	Горох отварной с маслом сливочным	150/10	16,6	9,4	36,7	303
418	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
	Хлеб пшеничный(гренка)	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,14	6,68	33,3
	<b>ИТОГО</b>	<b>870</b>	<b>38,3</b>	<b>33,74</b>	<b>107,43</b>	<b>938,7</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>						
<b>ОБЕД</b>						

24	Салат из свежих овощей	50	0,5	3,1	2,7	40,1
36	Свекольник с яйцом и со сметаной	250/10	2,27	5,38	10,98	98,7
272	Гуляш из мяса птицы	130	13,28	20,68	5,85	317,9
298	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,3	5,55	23,25	156
326	Компот из св. плодов	200	0,2	----	27,9	113
	Хлеб пшеничный(гренка)	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,14	6,68	33,3
	<b>ИТОГО</b>	<b>845</b>	<b>23,15</b>	<b>35,09</b>	<b>91,12</b>	<b>829,5</b>
	<b>5 ДЕНЬ</b>					
	<b>ОБЕД</b>					
71	Овощи свежие	50	0,6	0,1	1,2	13
83/ 84	Суп с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5
283	Плов из курицы	225	20,1	16,9	42,3	405
418	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
410	Ватрушка из творога	75	10,14	10,7	4,47	153,6
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,14	6,68	33,3
	<b>ИТОГО</b>	<b>845</b>	<b>39,85</b>	<b>33,94</b>	<b>94,84</b>	<b>849,4</b>
	<b>2 НЕДЕЛЯ</b>					
	<b>6 ДЕНЬ</b>					
	<b>ОБЕД</b>					
55	Икра из сезонных овощей	60	0,53	2,25	3,1	34,7
87/ 88	Суп картофельный с клецками	250/65	5,0	6,1	25,6	178
277	Голубцы ленивые с мясом и рисом в соусе	200	12,2	12,2	13,9	215
326	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	27,9	113
	Хлеб пшеничный(гренка)	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,14	6,68	33,3
323	Фрукты сезонные	200	3,0	-----	42,0	182
	<b>ИТОГО</b>	<b>1025</b>	<b>24,53</b>	<b>20,93</b>	<b>133,94</b>	<b>826,5</b>
	<b>7 ДЕНЬ</b>					
	<b>ОБЕД</b>					
71	Овощи свежие	50	0,6	0,1	2,3	13
87	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25
294	Биточек куриный	85/5	12,5	14,1	8,4	220,5
298	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,3	5,55	23,25	156
418	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
410	Ватрушка с творогом	75	10,14	10,7	4,47	153,6
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,14	6,68	33,3
325	Фрукты сезонные	200	0,8	-----	19,6	86
	<b>ИТОГО</b>	<b>1040</b>	<b>37,67</b>	<b>39,39</b>	<b>102,24</b>	<b>925,65</b>
	<b>8 ДЕНЬ</b>					

ОБЕД						
20	Салат из свежих овощей	50	0,4	3,0	1,7	35,5
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	5,2	14,0	114
301	Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным	165	12,13	9,5	25,7	237
326	Компот из свежих плодов	200	0,2	-----	27,9	113
	Хлеб пшеничный(гренка)	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,14	6,68	33,3
323	Фрукты сезонные	100	1,5	-----	21,0	91
	<b>ИТОГО</b>	<b>825</b>	<b>20,13</b>	<b>18,08</b>	<b>111,74</b>	<b>603,3</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>						
ОБЕД						
50	Салат из сезонных овощей	100	1,5	10,1	7,5	128
76	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/10	2,2	5,3	14,7	112
294	Котлета мясная	85/5	12,5	14,1	8,4	220,5
165	Макаронны отварные с сыром	120/5	8,4	7,3	18,7	179
418	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
410	Ватрушка с творогом	75	10,14	10,7	4,47	153,6
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,14	6,68	33,3
	<b>ИТОГО</b>	<b>870</b>	<b>36,46</b>	<b>48,04</b>	<b>83,65</b>	<b>922,4</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>						
ОБЕД						
24	Салат из свежих овощей	100	1,0	6,0	5,5	80
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,8
196	Поджарка из рыбы	125	20,3	14,0	10,3	247,4
308	Картофель тушеный	150	3,0	8,0	14,9	178,1
350	Чай с лимоном	200/15/ 7	0,2	0	15,2	63
	Хлеб пшеничный(гренка)	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,14	6,68	33,3
	<b>ИТОГО</b>	<b>997</b>	<b>30,79</b>	<b>31,22</b>	<b>84,48</b>	<b>777,1</b>

Приложение 3  
к приказу МБОУ «СШ № 10»  
от 30.08.2023 № 117

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СШ № 10»  
С.Н. Голованова  
«30» августа 2023 г.

### ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ

на 2023 – 2024 учебный год (осенне-зимний период)

для организации питания обучающихся, **посещающих группу продленного дня**  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения



«Зугрэсская средняя школа № 10 г. Харцызска»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценн Ккал
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ГПД</b>	<b>День 1</b>					
71	Овощи сезонные	50	0,54	0,1	1,9	21,5
81	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,8
294/315	Биточек мясной в сметано-томатном соусе	85/50	13,4	16,7	12,0	262,5
164	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	2,5	3,9	26,9	153
352	Кофейный напиток с молоком	200	4,63	3,02	18,39	114,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	25	1,32	0,14	6,68	33,3
323/325	Фрукты сезонные	200	0,74	0,74	18,13	81,4
	<b>Итого</b>		<b>30,9</b>	<b>30,12</b>	<b>115,1</b>	<b>871,3</b>
<b>ГПД</b>	<b>День 2</b>					
24	Салат из сезонных овощей	60	0,54	6,07	1,74	63,6
87	Суп картофельный с рыбными консервами	250	2,5	5,4	18,8	133,0
216	Сосиска отварная	75/5	7,8	15,7	----	172,0
296	Картофель отварной с маслом сливочным	100/5	1,91	2,88	15,34	94,9
326/330	Компот из свежих плодов или сухофруктов	200	0,2	-----	22,3	110
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	25	1,32	0,14	6,68	33,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,55</b>	<b>30,63</b>	<b>79,32</b>	<b>667,3</b>
<b>ГПД</b>	<b>День 3</b>					
10	Салат из сезонных овощей	60	0,65	0,11	5,17	24,2
74	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,1	5,11	16,59	120,8
202	Гуляш	110	11,24	17,5	4,95	269,1

145	Каша вязкая с маслом сливочным ( ячневая, пшеничная, пшенная )	100/5	3,1	3,2	17,2	110
354	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	154
3	Гренка с сыром с маслом сливочным	30/15/5	7,71	6,32	19,68	168
	Хлеб ржаной	25	1,32	0,14	6,68	33,3
323,325	Фрукты сезонные	200	1,8	-	16,2	80
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,72</b>	<b>36,28</b>	<b>112,27</b>	<b>959,4</b>
<b>ГПД</b>	<b>День 4</b>					
108	Овощи сезонные	50	1,56	2,87	3,3	45,3
77	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,1	7,48	11,69	123
236	Жаркое по- домашнему с мясом	175	13,2	28,2	19,0	383
326/330	Компот из свежих фруктов или с/ф	200	0,2	0,2	22,3	110
410	Ватрушка с творогом	75	10,14	10,7	4,47	153,6
	Хлеб ржаной	25	1,32	0,14	6,68	33,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,52</b>	<b>46,63</b>	<b>67,44</b>	<b>848,2</b>
<b>ГПД</b>	<b>День 5</b>					
15	Салат из сезонных овощей	60	1,73	3,71	4,82	30,5
87/88	Суп с клецками	250/65	5,0	6,1	25,6	178
262/315, 587	Тефтели мясные в соусе	60/50	17,44	8,1	0,04	143
144	Каша рассыпчатая (гречневая, пшенная) с маслом сливочным	100/5	7,3	9,9	40,0	280
188	Запеканка из творога со сметаной	80/10	14,0	12,32	12,8	220
418	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>48,15</b>	<b>40,77</b>	<b>121,22</b>	<b>1047,1</b>
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ГПД</b>	<b>День 6</b>					
52/71	Овощи сезонные	50	0,36	0,45	1,45	5,55
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	5,2	14,0	114
255	Печень по-строгановски или	75/50	16,57	14,07	4,4	231,3
260/315	Рулет с луком и яйцом в сметано-томатном соусе	70/50	9,62	7,81	7,42	138
292	Рис отварной с маслом сливочным	100/5	2,5	3,9	26,9	153
418	Сок фруктовый	200	1,0	-	21,2	92
3	Гренка с сыром с маслом сливочным	30/15/5	6,92	8,77	14,81	162,6

	Хлеб ржаной	25	1,32	0,14	6,68	33,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,7/ 29,65</b>	<b>26,27/ 32,53</b>	<b>85,78/ 82,54</b>	<b>665,15/ 758,45</b>
<b>ГПД</b>	<b>День 7</b>					
27	Салат из сезонных овощей	60	0,06	2,11	2,64	49,9
83/84	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5
196	Поджарка из рыбы	100	15,4	10,6	7,8	188
298	Пюре картофельное с маслом сливочным	100/5	2,2	3,7	15,5	104
350	Чай с лимоном	200/15/ 7	0,2	-	15,2	63
410	Ватрушка с творогом	75	10,14	10,7	4,47	153,6
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,28	12,36	66,6
323,325	Фрукты сезонные	200	3,2	0,8	43,4	187,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>41,13</b>	<b>33,89</b>	<b>101,37</b>	<b>1060,3</b>
<b>ГПД</b>	<b>День 8</b>					
71/52	Овощи сезонные	50	0,9	---	0,8	9
36	Свекольник с яйцом со сметаной	250/10	2,27	5,38	10,98	98,7
279	Рагу из курицы	150	9,7	7,9	13,2	163
418	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,28	13,36	66,6
448	Оладьи ( со сметаной ,повидлом или сгущенным молоком)	100/20	7,61	9,55	51,6	281,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,52</b>	<b>23,51</b>	<b>113,14</b>	<b>714,7</b>
<b>ГПД</b>	<b>День 9</b>					
72	Салат из сезонных овощей	60	1,9	4,7	6,5	74,3
76	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/10	2,2	5,3	14,7	112
294	Котлета мясная	85/5	12,5	14,1	8,4	220,5
165	Макароны отварные с сыром	120/5	8,4	7,3	18,7	179
326/330	Компот из свежих фруктов или с/ф	200	0,2	0,2	22,3	110
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	25	1,32	0,14	6,68	33,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,8</b>	<b>31,98</b>	<b>92,04</b>	<b>799,6</b>
<b>ГПД</b>	<b>День 10</b>					
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
283	Плов с курицей	150	13,4	11,3	28,2	270
420	Ряженка	200	6,0	6,4	8,2	114
	Хлеб ржаной	25	1,32	0,14	6,68	33,3

	Кондитерские изделия	30	3,38	3,77	35,79	190,17
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,79</b>	<b>24,45</b>	<b>96,78</b>	<b>712,22</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ «СШ № 10»  
 С.Н. Голованова  
 «30» августа 2023 г.

### ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ

на 2023 – 2024 учебный год (весенне-летний период)  
 для организации питания обучающихся, **посещающих группу продленного дня**  
 Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
 «Зугрэсская средняя школа № 10 г. Харцызска»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г нетто	Белки, г	Жиры, г	Углев.г	Энерг. ц-ть Ккал
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>1 ДЕНЬ</b>						
<b>ОБЕД</b>						
24	Салат из свежих овощей	60	0,54	6,07	1,74	63,6
81	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,8
287	Фрикадельки мясные	70/5	9,1	7,7	4,7	125
164	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	100/5	1,91	2,88	15,34	94,9
350	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	-----	15,2	63
3	Гренка с сыром с маслом сливочным	30/15/5	7,71	6,32	19,68	168
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,14	6,68	33,3
	<b>ИТОГО</b>	<b>782</b>	<b>26,27</b>	<b>28,34</b>	<b>79,67</b>	<b>681,6</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>						
<b>ОБЕД</b>						
71	Овощи свежие	50	0,6	0,1	2,3	13
74	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,1	5,11	16,59	120,75
262	Тефтели мясные в сметано-томатном соусе	70/50	12,1	0,98	4,31	74,14
145	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	100/5	3,1	3,7	15,8	110
418	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
410	Ватрушка с творогом	75	10,14	10,7	4,47	153,6
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,14	6,68	33,3
	<b>ИТОГО</b>	<b>830</b>	<b>29,76</b>	<b>21,13</b>	<b>73,35</b>	<b>600,79</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>						

	<b>ОБЕД</b>					
71	Овощи свежие	50	0,4	-----	1,7	8
77	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,1	7,48	11,69	122,9
198	Котлета рыбная в сметанном соусе с луком	75/50	13,3	13,4	17,1	244
160	Горох отварной с маслом сливочным	100/5	11,1	6,3	24,5	202
418	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
	Хлеб пшеничный(гренка)	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,14	6,68	33,3
	<b>ИТОГО</b>	<b>795</b>	<b>30,9</b>	<b>27,96</b>	<b>99,63</b>	<b>776,7</b>
	<b>4 ДЕНЬ</b>					
	<b>ОБЕД</b>					
24	Салат из свежих овощей	50	0,5	3,1	2,7	40,1
36	Свекольник с яйцом и со сметаной	250/10	2,27	5,38	10,98	98,7
272	Гуляш из мяса птицы	110	11,2	17,5	4,95	269,05
298	Пюре картофельное с маслом сливочным	100/5	2,2	3,7	15,5	104
326	Компот из св. плодов	200	0,2	----	27,9	113
	Хлеб пшеничный(гренка)	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,14	6,68	33,3
	<b>ИТОГО</b>	<b>775</b>	<b>19,97</b>	<b>30,06</b>	<b>82,47</b>	<b>728,65</b>
	<b>5 ДЕНЬ</b>					
	<b>ОБЕД</b>					
71	Овощи свежие	50	0,6	0,1	1,2	13
83/84	Суп с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5
283	Плов из курицы	225	20,1	16,9	42,3	405
418	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
410	Ватрушка из творога	75	10,14	10,7	4,47	153,6
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,14	6,68	33,3
	<b>ИТОГО</b>	<b>845</b>	<b>39,85</b>	<b>33,94</b>	<b>94,84</b>	<b>849,4</b>
	<b>2 НЕДЕЛЯ</b>					
	<b>6 ДЕНЬ</b>					
	<b>ОБЕД</b>					
55	Икра из сезонных овощей	60	0,53	2,25	3,1	34,7
87/88	Суп картофельный с клецками	250/65	5,0	6,1	25,6	178
277	Голубцы ленивые с мясом и рисом в соусе	200	12,2	12,2	13,9	215
326	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	27,9	113
	Хлеб пшеничный(гренка)	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,14	6,68	33,3
323	Фрукты сезонные	200	3,0	-----	42,0	182
	<b>ИТОГО</b>	<b>1025</b>	<b>24,53</b>	<b>20,93</b>	<b>133,94</b>	<b>826,5</b>
	<b>7 ДЕНЬ</b>					



<b>ОБЕД</b>						
71	Овощи свежие	50	0,6	0,1	2,3	13
87	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25
294	Биточек куриный	85/5	12,5	14,1	8,4	220,5
298	Пюре картофельное с маслом сливочным	100/5	2,2	3,7	15,5	104
418	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
410	Ватрушка с творогом	75	10,14	10,7	4,47	153,6
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,14	6,68	33,3
325	Фрукты сезонные	200	0,8	-----	19,6	86
	<b>ИТОГО</b>	<b>990</b>	<b>36,57</b>	<b>37,54</b>	<b>94,49</b>	<b>873,65</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>						
<b>ОБЕД</b>						
20	Салат из свежих овощей	50	0,4	3,0	1,7	35,5
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	5,2	14,0	114
301	Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным	165	12,13	9,5	25,7	237
326	Компот из свежих плодов	200	0,2	-----	27,9	113
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,14	6,68	33,3
323	Фрукты сезонные	100	1,5	-----	21,0	91
	<b>ИТОГО</b>	<b>825</b>	<b>20,13</b>	<b>18,08</b>	<b>111,74</b>	<b>603,3</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>						
<b>ОБЕД</b>						
50	Салат из сезонных овощей	100	1,5	10,1	7,5	128
76	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/10	2,2	5,3	14,7	112
294	Котлета мясная	85/5	12,5	14,1	8,4	220,5
165	Макароны отварные с сыром	120/5	8,4	7,3	18,7	179
418	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
410	Ватрушка с творогом	75	10,14	10,7	4,47	153,6
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,14	6,68	33,3
	<b>ИТОГО</b>	<b>870</b>	<b>36,46</b>	<b>48,04</b>	<b>83,65</b>	<b>922,4</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>						
<b>ОБЕД</b>						
24	Салат из свежих овощей	100	1,0	6,0	5,5	80
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,8
196	Поджарка из рыбы	125	20,3	14,0	10,3	247,4
308	Картофель тушеный	100	2,6	7,7	9,9	118,7
350	Чай с лимоном	200/15/ 7	0,2	0	15,2	63
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,14	6,68	33,3
	<b>ИТОГО</b>	<b>997</b>	<b>30,79</b>	<b>31,22</b>	<b>84,48</b>	<b>777,1</b>