

Приложение 1
к Региональному стандарту оказания услуги
по обеспечению горячим питанием обучающихся
государственных и муниципальных общеобразовательных
организаций, расположенных на территории
Орловской области

Примерное десятидневное меню для организации питания в 1–4 классах (вариант 1)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, мл или г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ ТК		
			белки	жиры	углеводы				
1	2	3	4	5	6	7	8		
Завтрак	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	150/10	6,9	11,1	33,9	263,3	3.1		
		Чай с молоком	200	3,1	3,2	17,7	109,3	9.2	
		Батон йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84,0		
		Сыр (порциями)	15	3,6	4,4	0	54,6	1.2	
		Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5		
		Итого за завтрак		16,6	19,9	82,8	581,7	8.1	
		норма		15-19	16-20	67-84	470-590		
		Обед	Помидоры соленые	60	0,7	0,1	3,5	18,0	1.5
			Суп с рыбными консервами	200	4,8	6,7	11,5	125,5	
			Пюре картофельное	150	3,1	5,1	18,6	132,6	2.18
Котлета мясная	100		14,8	12,2	22,2	252,0			
Кисель из сушеных яблок	200		0,4	0	39,2	159,0	6.1		
Батон йодированный	20		1,6	0,4	11,0	56,0			
Хлеб ржано-пшеничный	30		2,1	0,3	12,9	63,0	8.4		
Итого за обед		27,5	24,8	118,9	806,1				

1	2	3	4	5	6	7	8	
норма			23-27	23,7-28	100-117	705-822		
День 2								
Завтрак	Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0,1	14,6	65,0	1.12	
	Омлет натуральный	100	10,0	12,2	10,6	193,0	4.2	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,4	152,0	9.5	
	Сыр (порциями)	15	3,6	4,4	0	54,6	1.2	
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0		
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5		
	Итого за завтрак		20,7	20,4	79,3	591,1	8.1	
	норма			15-19	16-20	67-84	470-590	
	Обед	Огурцы натуральные свежие	60	0,5	0	2,0	9,6	1.4
		Суп из овощей с зеленым горошком консервированным и сметаной	250/10	2,0	5,9	14,6	125,2	2.11
	Курица отварная	90	20,7	14,0	1,6	212,0	6.10	
	Капуста тушеная	150	3,0	4,0	20,0	129,0	7.3	
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	29,0	117,0	8.2	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,1	3,6	0,1	33,0	1.3	
	Повидло	30	0,1	0	19,5	75		
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0	10.1	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63,0	10.2	
	Итого за обед		30,3	28,2	110,7	819,8		
норма			23-27	24-28	100-117	705-822		

1	2	3	4	5	6	7	8
День 3							
Завтрак	Запеканка манная с изюмом	150	6,9	7,4	40,4	258,0	3,8
	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8	9,4
	Батон йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84,0	
	Йогурт порционный 3,9%	125	5,0	4,9	1,1	68,4	
	Итого за завтрак		18,1	16,1	84,7	561,2	
	Икра кабачковая стерилизованная	40	15-19	16-20	67-84	470-590	
	Ши из свежей капусты со сметаной	250/10	1,7	4,9	8,4	85,0	2,3
Обед	Шницель мясной	100	14,8	12,2	22,2	252,0	6,1
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,5	6,3	40,7	249,6	7,4
	Сок яблочный	200	1,0	0,2	24,4	101,6	9,6
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63,0	
	Итого за обед		29,5	27,9	122,7	854,8	
	Итого за день		23-27	24-28	100-117	705-822	
День 4							
Завтрак	Сырника из творога со сметаной	100/10	15,2	12,4	18,9	251,0	4,4
	Салат из моркови с изюмом	50	0,6	0,4	12,7	57,0	1,13
	Масло сливочное (порциями)	5	0,1	3,6	0,1	33,0	1,3
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0	10,1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,3	52,6	9,1

1	2	3	4	5	6	7	8
1	Банан	150	2,2	0,8	31,5	144,0	8.1
	Итого за завтрак		19,9	17,6	87,5	593,6	
Обед	Зеленый горошек консервированный	60	15-19	16-20	67-84	470-590	1.6
	Борщ с капустой свежей и картофелем	250	1,8	4,9	15,2	112,3	2.1
норма	Тефтели из говядины с соусом	60/50	8,4	12,2	12,5	193,0	6.3/7.8
	Рис припущенный	150	3,6	4,8	39,3	214,0	7.5
норма	Чай с молоком	200	3,1	3,2	17,7	109,3	9.2
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0	
норма	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63,0	
	Итого за обед		22,4	25,9	112,6	771,6	
День 5			23-27	24-28	100-117	705-822	
Завтрак	Виточки рыбные из минтая с маслом	50/5	7,4	9,5	5,8	137,0	5.1
	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	18,6	132,6	7.2
норма	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	8.3
	Батон йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84,0	
норма	Банан	150	2,2	0,8	31,5	144,0	8.1
	Итого за завтрак		15,2	16,0	94,2	585,2	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	15-19	16-20	67-84	470-590	
	Суп-лапша домашняя	250	1,0	3,6	6,6	62,4	1.15
норма	Итого за обед		2,6	5,6	13,4	113,8	2.12

1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Выпенок тушеный в соусе	100	13,7	15,5	3,3	208	6,12	
	Рис отварной	100	2,5	4,1	27,6	157,1	7,6	
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,3	0	38,0	153,4	8,5	
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63,0		
	Итого за обед		23,8	29,5	112,8	813,7		
	норма		23-27	24-28	100-117	705-822		
	День 6							
	Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/10	6,1	11,3	33,5	260,0	3,5
		Чай с молоком	200	3,1	3,2	17,7	109,3	9,2
Батон йодированный		30	2,4	0,6	16,5	84,0	10,1	
Сыр (порциями)		15	3,6	4,4	0	54,6	1,2	
Яблоко		150	0,6	0,6	14,7	70,5	8,1	
Итого за завтрак			15,8	20,1	82,4	578,4		
норма			15-19	16-20	67-84	470-590		
Обед		Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60	0,5	4,2	6,2	64,6	1,14
		Суп картофельный с крупой	250	2,2	2,8	20,6	116,5	2,8
		Запеканка картофельная с мясом	240	20,3	20,0	41,4	427,6	6,6
	Сок яблочный	200	1	0	24,4	101,6	9,6	
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63,0		
	Итого за обед		27,7	27,7	116,5	829,3		

1	2	3	4	5	6	7	8
норма			23-27	23,7-28	100-117	705-822	
День 7							
Завтрак	Огурцы натуральные свежие	60	0,5	0	2,0	9,6	1,4
	Котлета рыбная	100	13,2	10,8	11,6	266,0	5,1
	Картофель отварной	120/5	2,3	4,0	17,2	113,0	7,1
	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8	9,4
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0	
норма	Итого за завтрак		21,4	18,4	68,5	595,4	
	Винегрет овощной	80	15-19	16-20	67-84	470-590	
Обед	Суп картофельный с рыбой и сметаной	250/10	1,12	2,1	6,9	50,4	1,18
			2,8	3,8	13,6	96,9	2,9
	Биточки мясные	100	14,7	12,2	22,1	252,0	6,1
	Рис припущенный	150	3,6	4,8	39,3	214,0	7,5
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	29	117,0	8,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63,0	
норма	Итого за обед		24,52	23,2	123,8	793,3	
День 8			23-27	24-28	100-117	705-822	
Завтрак	Зеленый горошек консервированный	60	1,8	0,1	4,0	24,0	1,6
	Омлет натуральный	100	10,0	12,2	10,6	193,0	4,2
	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,3	52,6	9,3
	Бутерброд с сыром	50	5,4	8,5	14,2	157,0	1,1
	Банан	150	2,2	0,8	31,5	144,0	
	Итого за завтрак		19,6	21,6	73,6	570,6	

1	2	3	4	5	6	7	8
норма							
Обед	Салат из свежеты с зеленым горошком	60	15-19 1,1	16-20 3,9	67-84 6,4	470-590 62,4	1.16
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	1,7	4,9	11,5	96,8	2.4
	Бефстроганов из отварной говядины с соусом сметанным	100	15,4	9,2	4,6	162,8	6.4
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	28,6	179,4	7.7
	Сок абрикосовый	200	1,0	0	30,2	124,8	
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0	9.6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63,0	
норма	Итого за обед		28,3	23,5	105,2	745,2	
День 9			23-27	24-28	100-117	705-822	
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/10	7,4	11,5	38,4	287,0	3.6
	Сыр (порциями)	15	3,6	4,4	0	54,6	1.2
	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8	9.4
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0	
норма	Итого за завтрак		16,4	19,5	76,1	548,4	
			15-19	16-20	67-84	470-590	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,8	2,8	6,2	52,8	1.11
	Суп с горохом душистым	250	7,1	5,3	23,7	169,8	2.16
	Жаркое по-домашнему	240	12,7	13	23,3	292,5	6.7

1	2	3	4	5	6	7	8
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,4	152,0	9.5
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63,0	
	Итого за обед		27,9	24,5	105,5	786,1	
норма			23-27	23,7-28	100-117	705-822	
День 10							
Завтрак	Шницель мясной	100	14,8	12,2	22,2	252	6.1
	Капуста тушеная	200	4,2	5,4	27	172	7.3
	Сок яблочный	200	1,0	0	24,4	101,6	9.6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63,0	
	Итого за завтрак	530	22,1	17,9	86,5	588,6	
норма			15-19	16-20	67-84	470-590	
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	1,1	3,6	6,4	55,8	1.10
	Рассольник	250	1,6	5,1	16,5	118,0	2.5
	Оладьи из печени	110	17,6	10,0	6,4	274,0	6.9
	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	18,6	132,6	7.2
	Кисель из сушеных яблок	200	0,4	0	39,2	159,0	8.4
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63,0	
	Итого за обед		27,5	24,5	111	858,4	
			23-27	23,7-28	100-117	705-822	

Приложение 2
к Региональному стандарту оказания услуги
по обеспечению горячим питанием обучающихся
государственных и муниципальных общеобразовательных
организаций, расположенных на территории
Орловской области

Примерное десятидневное меню для организации питания в 1–4 классах (вариант 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, мл или г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ ТК
			белки	жиры	углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
День 1								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,4	3,8	16,6	114,2	2.19	
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	4.1	
	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8	9.4	
	Батон йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84,0		
	Сыр (порциями)	15	3,6	4,42	0	54,6	1.2	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	8.1	
	Итого за завтрак		18,9	17,22	74,8	537,1		
	норма		15–19	16–20	67–84	470–590		
	Обед	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60	0,5	4,2	6,2	64,6	1.14
		Суп крестьянский с перловой крупой со сметаной	250/10	2,4	6,0	17,0	136,5	2.10
Картофель отварной		200	4,0	6,6	28,6	189,2	7.1	
Гуляш из отварной говядины		100	15,1	6,4	3,3	131,0	6.2	
Кисель из сушеных яблок		200	0,4	0	39,2	159,0	8.4	

1	2	3	4	5	6	7	8
1	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63,0	
	Итого за обед		26,1	23,9	118,2	799,3	
норма			23-27	23,7-28	100-117	705-822	
День 2							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом Кофейный напиток с молоком Сыр (порциями) Масло сливочное (порциями) Батон йодированный Яблоко Итого за завтрак	150/10	6,5	8,7	35,9	248,0	3,3
		200	3,6	2,7	28,4	152,0	9,5
		15	3,6	4,4	0	54,6	1,2
		5	0,1	3,6	0,1	33,0	1,3
		20	1,6	0,4	11,0	56,0	
		150	0,6	0,6	14,7	70,5	8,1
			16,0	20,4	90,1	614,1	
			15-19	16-20	67-84	470-590	
		60	0,7	0,1	2,8	15,6	1,4
Обед	Помидоры натуральные свежие Суп картофельный Курица, тушеная в соусе с овощами Компот из свежих яблок Хлеб ржано-пшеничный Итого за обед	250	2,4	2,8	24,4	132,0	2,7
		240	22,8	21,1	30,2	403,0	6,13
		200	0,2	0	29	117,0	8,2
норма							
		30	2,1	0,3	12,9	63,0	
			28,2	24,3	99,3	730,6	
норма			23-27	24-28	100-117	705-822	
День 3							
Завтрак	Запеканка пшеничная с яблоками с маслом	150/5	6,2	9,3	36,6	253,5	3,7

1	2	3	4	5	6	7	8	
норма	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8	8	
	Батон йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84,0	9,4	
	Йогурт порционный 3,9%	125	5,0	4,9	1,1	68,4		
	Итого за завтрак		17,4	18,0	80,9	556,7		
	Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	15-19	16-20	67-84	470-590	
				0,6	3,0	2,6	40,0	1,8
норма	Суп с рисовой крупой	250	1,5	5,0	17,0	120,0	2,15	
	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,4	9,2	4,6	162,8	6,4	
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,5	6,3	40,7	249,6	7,4	
	Сок абрикосовый	200	1,0	0,2	30,2	124,8	9,6	
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63,0		
	Итого за обед		29,7	24,4	119	816,2		
	норма			23-27	24-28	100-117	705-822	
	День 4							
	Завтрак	Вареники ленивые (отварные) с маслом	100/10	13,9	8,9	14,6	194,0	4,6
Салат из моркови с сахаром		100	1,3	0,1	14,6	65,0	(4,5)	
Масло сливочное (порциями)		10	0,1	7,2	0,1	66,0	1,12	
Чай с молоком		200	3,1	3,2	17,7	109,3	1,3	
Батон йодированный		20	1,6	0,4	11,0	56,0	9,2	
Яблоко		150	0,6	0,6	14,7	70,5		
Итого за завтрак			20,6	20,4	72,7,0	560,8	8,1	
норма			15-19	16-20	67-84	470-590		
Обед	Салат из свеклы отварной	60	1,0	3,6	6,6	62,4	1,15	

1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Суп с фасолью	250	7,3	5,3	22,7	168,8	2,17	
	Жаркое по-домашнему	240	12,7	13,0	23,3	292,5	6,7	
	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8	9,4	
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0	10,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63,0	10,2	
	Итого за обед		28,5	25,8	103,2	793,5		
	норма		23-27	23,7-28	100-117	705-822		
	День 5							
	Завтрак	Шницель мясной	100	14,8	12,2	22,2	252,0	6,1
		Макаронные изделия отварные	100	3,6	3,3	19,1	119,6	7,7
Чай с сахаром		200	0,2	0	13,3	52,6	9,1	
Яблоко		150	0,6	0,6	14,7	70,5	8,1	
Итого за завтрак			19,2	16,1	69,3	494,7		
норма			15-19	16-20	67-84	470-590		
Обед		Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,9	4,1	6,1	65,4	1,9
		Суп с пшеном	250	3,0	5,7	19,1	139,0	2,13
		Печень по-строгановски	100	14,2	10,6	3,8	167,0	6,8
		Каша рассыпчатая гречневая	100	5,0	4,2	27,2	166,4	7,4
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	8,3	
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63,0		
	Итого за обед		26,9	25,3	101,9	744,4		
	норма		23-27	23,7-28	100-117	705-822		

1	2	3	4	5	6	7	8
День 6							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшени с маслом	200/10	9,0	11,4	44,0	314,6	3.2
	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,3	52,6	9.3
	Сыр (порциями)	15	3,6	4,4	0	54,6	1.2
	Батон йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84,0	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	8.1
	Итого за завтрак		15,8	17,0	88,5	576,3	
	норма		15-19	16-20	67-84	470-590	
Обед	Зеленый горошек консервированный	60	1,8	0,1	4,0	24,0	1.6
	Борщ с картофелем со сметаной	250/10	2,4	6,0	20,1	148,8	2.2
	Зразы рубленые	100	13,0	15,7	13,9	248,9	6.5
	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	18,6	132,6	7.2
	Сок виноградный	200	0,6	0	38,0	154,4	9.6
Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0		
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63,0		
Итого за обед		24,6	27,6	118,5	827,7		
норма		23-27	23,7-28	100-117	705-822		
День 7							
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	90	14,4	15,3	14,0	252,0	6.11
	Капуста тушеная	150	3,0	4,0	20,0	129,0	7.3
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,3	52,6	9.1
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	8.1
Итого за завтрак		19,8	20,3	73	560,1		

1	2	3	4	5	6	7	8
норма			15-19	16-20	67-84	470-590	
Обед	Салат витаминный	100	0,8	7	5,8	90	1.17
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,4	6,1	20,9	153	2.6
	Картофель отварной с маслом	120/5	2,3	4,0	17,2	113	7.1
	Шницель мясной	100	14,8	12,2	22,2	252	6.1
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	29,0	117,0	8.2
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63,0	
	Итого за обед		24,16	30,0	119,0	844,0	
норма			23-27	24-28	100-117	705-822	
День 8							
Завтрак	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,6	3,0	2,6	40,0	1.8
	Омлет с сыром	100	11,7	12,5	12,0	209,0	4.3
	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,3	52,6	9.3
	Батон йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84,0	
	Банан	150	2,2	0,8	31,5	144	
	Итого за завтрак		17,1	16,9	75,9	529,6	
норма			15-19	16-20	67-84	470-590	
Обед	Икра кабачковая стерилизованная	60	1,1	5,4	4,7	71,4	1.7
	Суп с перловой крупой	250	2,0	5,1	16,6	120,0	2.14
	Биточки мясные	100	14,8	12,2	22,2	252,0	6.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	28,6	179,4	7.7

1	2	3	4	5	6	7	8
	Сок томатный	200	2,0	0	8,0	40,0	9,6
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63,0	
норма	Итого за обед		29	28,2	104	781,8	
День 9			23-27	24-28	100-117	705-822	
Завтрак	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» с маслом	150/10	7,6	9,9	41,2	285,0	3,4
	Сыр (порциями)	15	3,6	4,4	0	54,6	1,2
	Чай с молоком	200	3,1	3,2	17,7	109,3	9,2
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	8,1
норма	Итого за завтрак		16,5	18,5	84,6	575,4	
	Зеленый горошек консервированный	60	1,8	0,1	4,0	24,0	1,6
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	1,7	4,9	11,5	96,8	2,4
	Тфтели из говядины с соусом сметанным с томатом	60/50	8,4	12,2	12,5	193,0	6,3/7,9
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,5	6,3	40,7	249,6	7,4
	Масло сливочное (порциями)	5	0,1	3,6	0,1	33,0	1,3
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	29,0	117,0	8,2
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63,0	
	Итого за обед		23,4	27,8	121,7	832,4	

1	2	3	4	5	6	7	8
норма			23-27	23,7-28	100-117	705-822	
День 10							
Завтрак	Рыба отварная (минтай)	55	8,4	4,6	2,2	75	5.2
	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	18,6	132,6	7.2
	Сыр (порциями)	15	3,6	4,4	0	54,6	1.2
	Сок абрикосовый	200	1	0	30,2	124,8	9.6
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0	
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63,0	
норма	Итого за завтрак		19,8	14,82	74,9	506	
			15-19	16-20	67-84	470-590	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,1	3,9	6,4	62,4	1.16
	Суп картофельный	250	2,4	2,8	24,4	132,0	2.7
	Цыпленок тушеный в соусе	100	13,7	15,5	3,3	208,0	6.12
	Рис отварной	100	2,5	4,1	27,6	157,1	7.6
	Кисель из сушеных яблок	200	0,4	0	39,2	159,0	8.4
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0	
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63,0	
норма	Итого за обед		23,8	27,0	124,8	837,5	
			23-27	23,7-28	100-117	705-822	

Приложение 3
к Региональному стандарту оказания услуги
по обеспечению горячим питанием обучающихся
государственных и муниципальных общеобразовательных
организаций, расположенных на территории
Орловской области

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, мл или г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ ТК		
			белки	жиры	углеводы				
1	2	3	4	5	6	7	8		
Примерное десятидневное меню для организации питания в 5–11 классах (вариант 1)									
День 1	Завтрак	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/10	9,2	12,4	45,1	329	3.1	
		Чай с молоком	200	3,1	3,2	17,7	109,3	9.2	
		Батон йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84,0		
		Сыр (порциями)	15	3,6	4,4	0	54,6	1.2	
		Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	8.1	
		Итого за завтрак		18,9	21,2	94	647,4		
		норма		18-22	19-22	77-96	544-680		
		Обед	Помидоры соленые	100	1,2	0,2	5,8	30	1.5
			Суп с рыбными консервами	250	6,0	8,4	14,3	156,9	2.18
			Пюре картофельное	180	3,7	6,1	22,2	159,1	7.2
Котлета мясная	100		14,8	12,2	22,1	252	6.1		
Кисель из сушеных яблок	200		0,4	0	39,2	159	8.4		
Батон йодированный	20		1,6	0,4	11,0	56,0			
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63,0				

1	2	3	4	5	6	7	8
норма	Итого за обед		29,8	27,6	127,5	876	
День 2			27-31,5	28-32	115-134	816-952	
Завтрак	Салат из моркови с сахаром	150	2,0	0,2	21,9	97,5	1.12
	Омлет натуральный	100	10,0	12,2	10,6	193,0	4.2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,4	152	9.5
	Сыр (порциями)	15	3,6	4,4	0	54,6	1.2
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	8.1
	Итого за завтрак		21,4	20,5	86,6	623,6	
норма			18-22	19-22	77-96	544-680	
Обед	Огурцы свежие	100	0,8	0	3,4	16,0	1.4
	Суп из овощей с горошком зеленым консервированным и сметаной	250/10	2,0	5,9	14,6	125,2	2.11
	Курица отварная	90	20,7	14,0	1,6	212,0	6.10
	Капуста тушеная	200	4,2	5,4	27,0	172,0	7.3
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	29,0	117,0	8.2
	Масло сливочное порциями	5	0,1	3,6	0,1	33,0	1.3
	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	75	
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63,0	
	Итого за обед		31,8	29,6	119,1	869,2	
норма			27-31	28-32	115-134	816-952	
День 3							
Завтрак	Запеканка манная с изюмом	200	9,2	9,8	53,8	340,0	3.8

1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8	9,4
	Батон йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84,0	
	Йогурт порционный 3,9 %	125	5,0	4,9	1,1	68,4	
	Итого за завтрак		20,4	18,5	98,1	643,2	
	Икра кабачковая стерилизованная	80	18-22	19-22	77-96	544-680	1,7
	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,7	4,9	8,4	85,0	2,3
	Пшеница мясной	100	14,8	12,2	22,2	252,0	6,1
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,5	6,3	40,7	249,6	7,4
	Сок яблочный	200	1,0	0,2	24,4	101,6	9,6
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63,0		
Итого за обед		30,2	31,5	125,8	902,4		
норма			27-31	28-32	115-134	816-952	
День 4							
Завтрак	Сырника из творога со сметаной	100/10	15,2	12,4	18,9	251,0	4,4
	Салат из моркови с изюмом	100	1,2	0,8	25,4	114,0	1,13
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,0	1,3
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0	10,1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,3	52,6	9,1
	Банан	150	2,2	0,8	31,5	144,0	8,1
	Итого за завтрак		20,5	21,6	100,2	683,6	
норма		18-22	19-22	77-96	544-680		

1	2	3	4	5	6	7	8	
Обед	Зеленый горошек консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40,0	1,6	
	Борщ с капустой свежей и картофелем	250	1,8	4,9	15,2	112,3	2,1	
	Тефтели из говядины с соусом	60/50	8,4	12,2	12,5	193,0	6.3/7.8	
	Рис припущенный	200	4,8	6,4	52,4	286,0	7,5	
	Чай с молоком	200	3,1	3,2	17,7	109,3	9,2	
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63,0		
	Итого за обед		24,9	27,6	128,2	859,6		
	норма		27-31	28-32	115-134	816-952		
	День 5							
Завтрак	Биточки рыбные из минтая с маслом	50/5	7,4	9,5	5,8	137	5,1	
	Пюре картофельное	180	3,7	6,1	22,3	159,1	7,2	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	8,3	
	Батон йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84,0		
	Сыр (порциями)	15	3,6	4,4	0	54,6	1,2	
	Банан	150	2,2	0,8	31,5	144,0	8,1	
	Итого за завтрак	585	19,4	21,4	97,9	666,3		
	норма		18-22	19-22	77-96	544-680		
	Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,6	6,0	11,0	104,0	1,15
		Суп-лапша домашняя	250	2,6	5,6	13,4	113,8	2,12
Цыпленок тушеный в соусе		100	13,7	15,5	3,3	208	6,12	
Рис отварной		150	3,8	6,1	41,4	235,7	7,6	

1	2	3	4	5	6	7	8
норма	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,3	0	38,0	153,4	8.5
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63,0	
	Итого за обед	25,7	33,9	131	933,9		
норма		27-31	28-32	115-134	816-952		
День 6							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	250/10	7,6	12,3	41,8	308,5	3.5
	Чай с молоком	200	3,1	3,2	17,7	109,3	9.2
	Батон йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84,0	
	Сыр (порциями)	15	3,6	4,4	0	54,6	1.2
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	8.1
	Итого за завтрак	16,7	21,13	86,8	626,9		
	норма		18-22	19-22	77-96	544-680	
Обед	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	100	0,9	7,0	10,4	108,2	1.14
	Суп картофельный с крупой	250	2,2	2,8	20,6	116,5	2.8
	Запеканка картофельная с мясом	280	23,7	23,3	48,3	499,0	6.6
	Сок яблочный	200	1	0	24,4	101,6	9.6
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63,0	
	Итого за обед	31,5	33,8	127,6	944,3		
норма		27-31,5	28-32	115-134	816-952		
День 7							

1	2	3	4	5	6	7	8		
Завтрак	Огурец натуральный свежий	60	0,5	0	2,0	9,6	1,4		
		100	13,2	10,8	11,6	266,0	5,1		
		200	4	6,6	28,6	189,2	7,1		
		200	3,8	3,2	26,7	150,8	9,4		
		20	1,6	0,4	11,0	56,0			
		Итого за завтрак	23,1	21,0	79,9	671,6			
		норма	18-22	19-22	77-96	544-680			
		Обед	Винегрет овощной	150	2,1	3,9	12,9	94,5	1,18
				260	2,8	3,8	13,6	96,9	2,9
				100	14,7	12,2	22,1	252,0	6,1
200	4,8			6,4	52,4	286,0	7,5		
200	0,2			0	29,0	117,0	8,2		
30	2,1			0,3	12,9	63,0	10,2		
Итого за обед	26,7			26,6	142,9	909,4			
норма	27-31			28-32	115-134	816-952			
День 8	Зеленый горошек консервированный			60	1,8	0,1	4,0	24,0	1,6
				100	10,0	12,2	10,6	193,0	4,2
		200	0,2	0	13,3	52,6	9,3		
		50	5,4	8,5	14,2	157,0	1,1		
		150	2,2	0,8	31,5	144,0			
		Итого за завтрак	19,6	21,6	73,6	570,6			
		норма	18-22	19-22	77-96	544-680			
		Обед	Салат из свежих с зеленым	1,8	6,4	10,6	104,0	1,16	
				100					

1	2	3	4	5	6	7	8	
1	горошком							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	1,7	4,9	11,5	96,8	2,4	
	Бефстроганов из отварной говядины с соусом сметанным	100	15,4	9,2	4,6	162,8	6,4	
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,5	38,1	239,2	7,7	
	Сок абрикосовый	200	1,0	0	30,2	124,8	9,6	
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63,0		
	Итого за обед	910	30,7	27,7	118,9	846,6		
	норма			27-31,5	28-32	115-134	816-952	
	День 9							
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом	250/10	9,3	14,4	48,0	358,8	3,6	
	Сыр порциями	15	3,6	4,4	0	54,6	1,2	
	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8	9,4	
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0		
	Итого за завтрак		18,3	22,4	85,7	620,2		
	норма			18-22	19-22	77-96	544-680	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,4	4,6	10,3	88,0	1,11	
	Суп с горохом лученым	250	7,1	5,3	23,7	169,8	2,16	
	Жаркое по-домашнему	280	14,8	15,2	27,2	341,2	6,7	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,4	152,0	9,5	
	норма							

1	2	3	4	5	6	7	8
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0	
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63,0	
	Итого за обед		30,6	28,5	113,5	870	
норма			27-31,5	28-32	115-134	816-952	
День 10							
Завтрак	Шницель мясной	100	14,8	12,2	22,2	252,0	6.1
	Капустя тушеная	200	4,2	5,4	27	172	7.3
	Сок яблочный	200	1,0	0	24,4	101,6	9.6
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63,0	
	Итого за завтрак		22,1	17,9	86,5	588,6	
норма			18-22	19-22	77-96	544-680	
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	2,0	6,0	7,7	93,0	1.10
	Рассольник	250	1,6	5,1	16,5	118,0	2.5
	Оладьи из печени	110	17,6	10,0	6,4	274,0	6.9
	Пюре картофельное	180	3,7	6,1	22,3	159,1	7.2
	Кисель из сушеных яблок	200	0,4	0	39,2	159,0	8.4
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0	
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63,0	
	Итого за обед		29	27,9	116	922,1	
норма			27-31,5	28-32	115-134	816-952	

Приложение 4
к Региональному стандарту оказания услуги
по обеспечению горячим питанием обучающихся
государственных и муниципальных общеобразовательных
организаций, расположенных на территории
Орловской области

Примерное десятидневное меню для организации питания в 5-11 классах (вариант 2)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, мг или г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ ТК
				Белки	жиры	углеводы		
День 1	1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак		Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,3	4,8	20,7	142,8	2.19
		Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	4.1
		Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8	9.4
		Батон йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84,0	
		Сыр (порциями)	15	3,6	4,4	0	54,6	1.2
		Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	8.1
		Итого за завтрак		19,8	18,2	78,9	565,7	
Обед		Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	100	18-22	19-22	77-96	544-680	
		Суп крестьянский с перловой крутой со сметаной	250/10	2,4	6,0	17,0	136,5	2.10
		Картофель отварной	200	4,0	6,6	28,6	189,2	7.11
		Гуляш из отварной говядины	120	18,1	7,7	4,0	157,2	6.2

1	2	3	4	5	6	7	8	
норма	Кисель из сушеных яблок	200	0,4	0	39,2	159	8,4	
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63,0		
	Итого за обед		29,5	28,0	123,1	869,1		
	норма		27-31,5	28-32	115-134	816-952		
День 2								
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/10	8,6	11,4	47,1	325,0	3,3	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,4	152,0	9,5	
	Сыр (порлиями)	15	3,6	4,4	0	54,6	1,2	
	Масло сливочное (порлиями)	5	0,1	3,6	0,1	33,0	1,3	
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0		
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	8,1	
	Итого за завтрак		18,1	23,1	101,3	691,1		
	норма		18-22,5	18-23	77-96	544-680		
	Обед	Помидоры натуральные свежие	60	0,7	0,1	2,8	15,6	1,4
		Суп картофельный	250	2,4	2,8	24,4	132,0	2,7
Курица, тушеная в соусе с овощами		280	26,7	24,6	35,3	470,0	6,13	
Компот из свежих яблок		200	0,2	0	29,0	117,0	8,2	
Батон йодированный		20	1,6	0,4	11,0	56,0		
Хлеб ржано-пшеничный		30	2,1	0,3	12,9	63,0		
Итого за обед			33,7	28,2	115,4	853,6		
норма			27-31	28-32	115-134	816-952		
День 3								

1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак	Запеканка пшеничная с яблоками с маслом	200/5	8,1	12,2	48,0	332,0	3,7	
		Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8	9,4
		Батон йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84,0	
		Йогурт порционный 3,9 %	125	5,0	4,9	1,1	68,4	
		Итого за завтрак		19,3	20,9	92,3	635,2	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	18-22	19-22	77-96	544-680	1,8	
		Суп с рисовой крупой	250	1,5	5,0	17,0	120,0	2,15
		Бефстроганов из отварной говядины	100	15,4	9,2	4,6	162,8	6,4
		Каша рассыпчатая гречневая	150	7,5	6,3	40,7	249,6	7,4
		Сок абрикосовый	200	1,0	0,2	30,2	124,8	9,6
День 4	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,1	0,4	11,0	56,0		
		Итого за обед	30	2,1	0,3	12,9	63,0	
		норма		27-31,5	26,4	120,7	842,2	
		Завтрак		28-32	115-134	816-952		
		Вареники ленивые (отварные) с маслом	100/10	13,9	8,9	14,6	194,0	4,6
Завтрак	Салат из моркови с сахаром	150	2,0	0,2	21,9	97,5	(4,5)	
		Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,0	1,12
		Чай с молоком	200	3,1	3,2	17,7	109,3	1,3
		Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0	9,2
		Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Итого за завтрак		21,3	20,5	80,0	593,3	8,1		

1	2	3	4	5	6	7	8
норма							
Обед	Салат из свежеты отварной	100	18-22	19-22	77-96	544-680	
	Суп с фасолью	250	1,6	6,0	11,0	104,0	1.15
	Жаркое по-домашнему	280	7,3	5,3	22,7	168,8	2.17
	Какао с молоком	200	14,8	15,2	27,2	341,2	6.7
	Батон йодированный	20	3,8	3,2	26,7	150,8	9.4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,4	11,0	56,0	
	Итого за обед	30	2,1	0,3	12,9	63,0	
норма			31,2	30,4	111,5	883,8	
День 5			27-31,5	28-32	115-134	816-952	
Завтрак	Шницель мясной	100	14,8	12,2	22,2	252,0	6.1
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,5	38,1	239,2	7.7
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,3	52,6	9.1
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	8.1
	Итого за завтрак		22,7	19,3	88,3	614,3	
норма			18-22	19-22	77-96	544-680	
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	100	1,5	6,9	10,1	109,0	1.9
	Суп с пшеном	250	3,0	5,7	19,1	139,0	2.13
	Печень по-строгановски	100	14,2	10,6	3,8	167,0	6.8
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,5	6,3	40,7	249,6	7.4
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	8.3
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63,0	
	Итого за обед		30	30,2	119,4	871,2	

1	2	3	4	5	6	7	8
1							
Норма			27-31,5	28-32	115-134	816-952	
День 6							
Завтрак	Капша вязкая молочная из пшени с маслом	250/10	11,3	13,7	55,0	376,8	3.2
	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,3	52,6	9.3
	Батон йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84,0	
	Сыр (порциями)	15	3,6	4,4	0	54,6	1.2
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	8.1
норма	Итого за завтрак		18,1	19,3	99,5	638,5	
			18-22	19-22	77-96	544-680	
Обед	Зеленый горошек консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40,0	1.6
	Борщи с картофелем со сметаной	300/10	2,8	7,0	24,0	175,2	2.2
	Зразы рубленые	100	13,0	15,7	13,9	248,9	6.5
	Люте картофельное	200	4,1	6,7	24,8	176,8	7.2
	Сок виноградный	200	0,6	0	38,0	154,4	9.6
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63,0	
норма	Итого за обед		27,3	30,3	131,1	914,3	
День 7			27-31,5	28-32	115-134	816-952	
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	90	14,4	15,3	14,0	252,0	6.11
	Капуста тушеная	200	4,2	5,4	27,0	172,0	7.3
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,3	52,6	9.1
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	8.1

1	2	3	4	5	6	7	8			
норма	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63,0				
	Итого за обед		31,5	33,5	116,6	889,2				
норма			27-31,5	28-32	115-134	816-952				
День 9										
Завтрак	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» с маслом	200/5	10,1	12,0	54,9	369,0	3,4			
		Сыр (порциями)	15	3,6	4,4	0	54,6			
		Чай с молоком	200	3,1	3,2	17,7	109,3	1,2		
		Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0	9,2		
		Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5			
		Итого за завтрак		19	20,6	98,3	659,4	8,1		
		норма			18-22	19-22	77-96	544-680		
		Обед	Зеленый горошек консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40,0	1,6	
				Пицци из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	1,7	4,9	11,5	96,8	2,4
				Тертели из говядины с соусом сметанным с томатом	60/50	8,4	12,2	12,5	193,0	6,3/7,8
Каша рассыпчатая гречневая	200			10,0	8,4	54,4	332,8	7,4		
Масло сливочное (порциями)	5			0,1	3,6	0,1	33,0	1,3		
Компот из свежих яблок	200			0,2	0	29,0	117,0	8,2		
Батон йодированный	20			1,6	0,4	11,0	56,0			
Хлеб ржано-пшеничный	30			2,1	0,3	12,9	63,0			
Итого за обед				27,2	30	137,9	931,6			
норма					27-31,5	28-32	115-134	816-952		

1	2	3	4	5	6	7	8
День 10							
Завтрак	Рыба отварная (минтай)	55	8,4	4,6	2,2	75	5.2
	Картофельное пюре	180	3,7	6,1	22,3	159,1	7.2
	Сыр (порциями)	15	3,6	4,4	0	54,6	1.2
	Масло сливочное (порциями)	5	0,1	3,6	0,1	33,0	1.3
	Сок абрикосовый	200	1	0	30,2	124,8	9.6
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63,0	
Итого за завтрак			20,5	19,4	78,7	565,5	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,8	6,4	10,6	104,0	1.16
	Суп картофельный	250	2,4	2,8	24,4	132,0	2.7
	Цыпленок тушеный в соусе	100	13,7	15,5	3,3	208,0	6.12
	Рис отварной	150	3,8	6,1	41,4	235,7	7.6
	Кисель из сушеных яблок	200	0,4	0	39,2	159,0	8.4
	Батон йодированный	20	1,6	0,4	11,0	56,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63,0	
Итого за обед			25,8	31,5	142,8	957,7	
норма			27-31,5	28-32	115-134	816-952	