

Школа _____ Утвердил: должность _____

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория _____

7-11 лет

дата _____

_____ 2024 _____

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	день	месяц	год
												_____	_____	_____
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша кукурузная молочная с маслом	205	7,32	7,29	34,18	230,69	123				
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	7,4	30,26	113				
			хлеб	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6	121				
			фрукты											
			закуска	Блинчики с маслом (2 шт)	90	4,39	9,71	26,83	219,19	225				
			десерт	Фруктовый десерт	190	5	0,4	2	25,00	этик.				
			итого		715	19	18,27	85,35	583,74		0			
1	1	Обед	закуска	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24				
			1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	200	6	6,28	7,12	109,74	30				
			2 блюдо	Плов с мясом	250	26,9	33,16	40,37	567,08	255				
			гарнир											
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	98				
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119				
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120				
			итого		840	36,71	40,44	94,92	893,4		0			
1	1	Итого за день:			1555	55,71	58,71	180,27	1477,14		0			
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,17	20,31	2,09	274	240				
			гор.напиток											
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	119				
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120				
			фрукты											
			закуска	Масло сливочное порциями	15	0,12	10,88	0,19	99,15	2				
			гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3	4,24	18,77	129,54	253				
			напиток	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	14,16	55,48	104				
			итого		500	27,81	35,87	55,55	656,52		0			
1	2	Обед	закуска	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,45	15,45	70,50	25				
			1 блюдо	Суп картофельный с мясом	200	5,78	5,5	10,8	115,7	37				
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	90	12,86	1,65	4,94	84,8	75				
			гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,34	4,91	33,93	191,49	53				
			напиток	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	14,16	55,48	104				
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	119				
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,08	79,2	120				
			итого		875	28,64	13,35	117,5	702,92		0			
1	2	Итого за день:			1375	56,45	49,22	173,05	1359,44		0			
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84	12,69	4,46	191,87	80				
			гор.напиток	Чай с шиповником	200	0,06	0	19,25	76,95	160				
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119				
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120				
			закуска	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,8	1				
			гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	65				
			напиток											
			итого		500	29,14	22,92	82,88	655,7		0			
1	3	Обед	закуска	Салат из фасоли с морковью	60	1,73	6,13	5,07	85,7	243				
			1 блюдо	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88	8,82	9,6	142,2	32				
			2 блюдо	Котлета мясная	90	15,51	15,07	8,44	232,47	90				
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26	4,96	31,76	198,84	54				
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	107				
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119				
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120				
			гор. напиток											
			итого		740	34,22	35,58	92,95	837,81		0			
1	3	Итого за день:			1240	63,36	58,5	175,83	1493,51		0			
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с шоколадным соусом	150	25,34	11,2	29,53	322,83	196				
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	114				
			хлеб	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6	121				
			фрукты	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,45	15,45	70,5	25				
			итого		530	28,19	12,52	67,19	500,66		0			
1	4	Обед	закуска	Огурцы порционные	60	0,48	0,6	1,56	8,4	28				
			1 блюдо	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,2	6,38	12,3	131,76	33				
			2 блюдо	Филе птицы тушенное в сливочно-сырном соусе	90	19,78	24,51	2,52	312,28	321				
			гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	65				
			напиток											
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119				
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120				
			гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	114				
			итого		740	36,06	35,82	82,82	795,25		0			
1	4	Итого за день:			1270	64,25	48,34	150,01	1295,91		0			
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная	90	15,51	15,07	8,44	232,47	90				

			гор.напиток								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
			фрукты								
			закуска	Огурцы порционные	60	0,48	0,6	1,56	8,4	28	
			гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,28	7,81	21,57	170,22	50	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	98	
			итого		340	22,48	23,88	64,3	557,17		0
1	5	Обед	закуска	Икра овощная	60	1,2	5,4	5,16	73,2	135	
			1 блюдо	Суп рыбный с крупой	200	4,98	6,07	12,72	125,51	36	
			2 блюдо	Куриные медальоны с томатным соусом и зеленью	105	12,38	10,59	16,84	167,46	259	
			гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,28	7,81	21,57	170,22	50	
			напиток	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25	0	12,73	51,3	216	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	119	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,50	120	
			итого		785	27,16	30,53	101,21	742,94		0
1	5	Итого за день:			1125	49,64	54,41	165,51	1300,11		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с фруктами и маслом	205	6,23	7,14	31,66	215,55	320	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	114	
			хлеб	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6	121	
			фрукты								
			закуска	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,60	1	
			закуска	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,10	2	
			десерт	Молочный десерт	200	8,25	6,25	22	175	этик.	
			итого		660	20,29	25,94	76	618,58		0
2	1	Обед	закуска	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,45	15,45	70,5	25	
			1 блюдо	Суп куриный с вермишелью	200	4,91	9,96	9,02	146,41	35	
			2 блюдо	Гуляш	90	18,13	17,05	3,69	240,96	89	
			гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,34	4,91	33,93	191,49	53	
			напиток	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25	0	12,73	51,3	216	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
			итого		830	30,07	32,77	92,7	787,26		0
2	1	Итого за день:			1490	50,36	58,71	168,7	1405,84		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	90	12,52	10	12,3	190,38	153	
			гор.напиток								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
			фрукты	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	29	
			гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,34	4,91	33,93	191,49	53	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	107	
			итого		540	20,36	15,63	86,59	574,87		0
2	2	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	60	0,49	5,55	1,51	53,28	10	
			1 блюдо	Суп куриный с рисом и томатом	200	4,94	4,7	13,19	114,69	40	
			2 блюдо	Жаркое с мясом	240	20,15	19,08	24,59	350,62	86	
			гарнир								
			напиток	Компот из кураги	200	0,83	0,04	15,16	64,22	102	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	119	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
			итого		750	30,01	29,85	77,25	692,91		0
2	2	Итого за день:			1290	50,37	45,48	163,84	1267,78		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная с овощами	90	12,86	1,65	4,94	84,8	75	
			гор.напиток								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	119	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,06	59,4	120	
			фрукты								
			закуска	Огурцы порционные	60	0,48	0,6	1,56	8,4	28	
			гарнир	Картофель запеченный с зеленью	150	3,23	5,11	25,3	159,79	226	
			напиток	Компот из кураги	200	0,83	0,04	15,16	64,22	102	
			итого		575	22,8	8,12	81,16	482,36		0
2	3	Обед	закуска	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,50	24	
			1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	31	
			2 блюдо	Биточек из рыбы	90	14,8	13,02	12,17	226,36	78	
			гарнир	Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная)	150	3,55	7,16	17,64	150,45	312	
			напиток								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	119	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5	120	
			гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	114	
			итого		860	29,76	30,22	92,71	769,33		0
2	3	Итого за день:			1435	52,56	38,34	173,87	1251,69		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	150	18,86	20,22	2,79	270,32	67	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	6,64	5,15	16,81	141,19	115	
			хлеб	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6	121	
			фрукты								
			закуска	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,45	15,45	70,50	25	
			итого		530	28,35	26,69	49,99	560,61		0
2	4	Обед	закуска	Маринад из моркови	60	1,12	4,27	6,02	68,62	13	
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом	200	9,19	5,64	13,63	141,18	34	
			2 блюдо	Котлета мясная	90	17,25	14,98	7,87	235,78	152	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26	4,96	31,76	198,84	54	

			напиток	Сок фруктовый	200	0,2	0	24	100	107	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
			гор. напиток								
			итого		740	37,86	30,25	101,16	831,02		0
2	4		Итого за день:		1270	66,21	56,94	151,15	1391,63		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Филе птицы тушенное в сливочно-сырном соусе	90	19,78	24,51	2,52	312,28	321	
			гор.напиток								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
			фрукты	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24	
			закуска	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3	4,24	18,77	129,54	253	
			сладкое	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0	0	20,17	81,3	95	
			итого		630	27,52	29,75	74,04	680,22		0
2	5	Обед	закуска	Салат (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло)	60	4,31	5,04	14,77	134,41	224	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,49	7,64	10,58	145,11	49	
			2 блюдо	Запеканка из печени со сливочным соусом	90	12,3	7,1	5,67	135,56	179	
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	64	
			напиток	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0	0	20	80,6	95	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	119	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
			итого		740	34,7	24,11	110,19	809,76		0
2	5		Итого за день:		1370	62,22	53,86	184,23	1489,98		0
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром и маслом	150	7,85	5,23	41,29	243,85	125	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	114	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	119	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,06	59,4	120	
			фрукты	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,45	15,45	70,5	25	
			десерт	Фруктовый десерт	100	0	0	15	60	этик.	
			итого		660	12,71	6,28	105,83	532,98		0
3	1	Обед	закуска	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24	
			1 блюдо	Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	200	6,2	6,38	12,02	131,11	33 СД	
			2 блюдо	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84	12,69	4,46	191,87	80	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26	4,96	31,76	198,84	54	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	98	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	119	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5	120	
			итого		845	33,2	25,17	102,6	771,8		0
3	1		Итого за день:		1505	45,91	31,45	208,43	1304,78		0
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Мясные колобки	110	17,99	14,98	12,23	256,89	331	
			гор.напиток								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	119	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
			фрукты			1,16	3,65	2,28			
			закуска	Салат из свежих помидоров с капустой брокколи	60	1,16	3,65	2,28	48,38	324	
			гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,28	7,81	21,57	170,22	50	
			напиток	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0	0	14,4	58,4	104	
			итого		570	27,19	30,57	75,56	0	104	0
3	2	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	60	0,49	5,55	1,51	53,28	10	
			1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	31	
			2 блюдо	Биточек из птицы	90	16,69	13,86	10,69	234,91	194	
			гарнир	Картофель запеченный	150	3,31	5,56	25,99	167,07	52	
			напиток								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	119	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
			гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	114	
			итого		750	29,83	34,23	77	732,13		0
3	2		Итого за день:		1320	57,02	64,8	152,56	732,13		0
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое с мясом	240	20,15	19,08	24,59	350,62	86	
			гор.напиток	Чай с облепихой	200	69,66	0	0	17,88	159	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	9,84	119	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	39,60	1,32	0,24	8,04	120	
			фрукты	Фрукты в ассортименте	150	70,5	0,6	0,45	15,45	25	
			закуска								
			итого		630	246,91	22,52	25,44	401,83		0
3	3	Обед	закуска	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,45	15,45	70,5	25	

			1 блюдо	Суп - пюре картофельный с фрикадельками и гречками	210	10,47	12,98	19,15	236,13	330	
			2 блюдо	Гуляш	90	18,13	17,05	3,69	240,96	89	
			гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,34	4,91	33,93	191,49	53	
			напиток								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
			гор. Напиток	Отвар из шиповника	200	0,64	0,25	16,06	79,85	101	
			итого		840	36,02	36,04	106,16	905,53		0
3	3		Итого за день:		1470	282,93	58,56	131,6	1307,36		0
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Куриные наггетсы с томатным соусом и зеленью	105	12,38	10,59	16,84	167,46	259	
			гор.напиток								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	119	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
			фрукты								
			закуска	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,60	1	
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	64	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	98	
			итого		515	26,21	19,39	93,32	607,37		0
3	4	Обед	закуска	Икра свекольная	60	1,29	4,27	6,97	72,75	9	
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом	200	9,19	5,64	13,63	141,18	34	
			2 блюдо	Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,17	20,31	2,09	274	240	
			гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	65	
			напиток	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25	0	12,73	51,3	216	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
			гор. Напиток								
			итого		740	40,5	34,55	94,59	853,31		0
3	4		Итого за день:		1255	66,71	53,94	187,91	1460,68		0
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со саущенным молоком	150	25,71	11,96	32,3	342,12	69	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	7,4	30,26	113	
			хлеб бел.	Батон пшеничный	20	1,5	0,58	9,96	52,4	121	
			хлеб черн.								
			фрукты	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,50	24	
			итого		520	27,85	13,14	64,36	495,28		0
3	5	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	60	1,24	0,21	6,12	31,32	133	
			1 блюдо	Суп куриный с вермишелью	200	4,91	9,96	9,02	146,41	35	
			2 блюдо	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90	19,52	10,17	5,89	193,12	148	
			гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,28	7,81	21,57	170,22	50	
			напиток	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	23,6	104	107	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
			гор. Напиток								
			итого		740	32,39	28,75	84,08	731,67		0
3	5		Итого за день:		1260	60,24	41,89	148,44	1226,95		0
4	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная молочная с маслом	205	8,2	8,73	29,68	230,33	59	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	114	114	
			хлеб	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	121	121	
			фрукты								
			закуска	Блинчик со саущенным молоком (1 шт)	50	2,9	3,99	18,99	127,19	166	
			десерт	Молочный десерт	200	8,25	6,25	22	175	этик.	
			итого		685	21,6	19,84	92,88	767,52		0
4	1	Обед	закуска	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,45	15,45	70,5	25	
			1 блюдо	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88	8,82	9,6	142,2	32	
			2 блюдо	Филе птицы тушеное с овощами	90	15,77	13,36	1,61	190,47	177	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26	4,96	31,76	198,84	54	
			напиток	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0	0	14,16	55,48	104	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
			итого		830	32,35	27,99	90,46	744,09		0
4	1		Итого за день:		1515	53,95	47,83	183,34	1511,61		0
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная	90	15,51	15,07	8,44	232,47	90	
			гор.напиток								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	119	

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
			фрукты								
			закуска	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,60	1	
			гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,34	4,91	33,93	191,49	53	
			сладкое	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0	0	19,94	80,30	95	
			итого		500	25,55	24,85	82,65	657,21		0
4	2	Обед	закуска	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24	
			1 блюдо	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,7	2,78	7,17	61,44	237	
			2 блюдо	Ежики куриные с красным соусом	90	12,53	11,36	5,98	176,68	258	
			гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,28	7,81	21,57	170,22	50	
			напиток	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	136	107	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	119	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
			итого		840	22,31	23,03	105,22	724,94		0
4	2	Итого за день:			1340	47,86	47,88	187,87	1382,15		0
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога с персиками с карамельным соусом	150	21,5	13,61	31,05	333,11	318	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	7,4	30,26	113	
			хлеб	Батон пшеничный	20	1,5	0,58	9,96	52,4	121	
			фрукты	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,45	15,45	70,5	25	
			закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48	3,96	0,68	48,11	этик	
			десерт								
			итого		537	26,12	18,6	64,54	534,38		0
4	3	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров с капустой брокколи	60	1,16	3,65	2,28	48,38	324	
			1 блюдо	Бульон куриный с яйцом и гречками	222	6,01	4,38	7,73	93,68	328	
			2 блюдо	Пельмени отварные с маслом	210	16,97	25,42	31,1	422,09	249/2	
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25	0	12,73	51,3	216	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
			итого		732	27,23	33,85	71,72	702,05		0
4	3	Итого за день:			1269	53,35	52,45	136,26	1236,43		0
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш	90	18,13	17,05	3,69	240,96	89	
			гор.напиток								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
			фрукты								
			закуска	Огурцы порционные	60	0,48	0,6	1,56	8,4	28	
			гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	65	
			напитки	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	107	
			итого		540	29,21	22,18	84,62	655,44		0
4	4	Обед	закуска	Салат из свежих овощей	60	0,58	5,33	1,83	55,99	4	
			1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	31	
			2 блюдо	Зрза мясная ленивая	90	18,89	19,34	7,73	281,58	296	
			гарнир	Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная)	150	3,55	7,16	17,64	150,45	312	
			напиток								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	119	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
			гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	114	
			итого		750	32,36	41,09	66,01	764,89		0
4	4	Итого за день:			1290	61,57	63,27	150,63	1420,33		0
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба запеченная с сыром	90	18,5	3,73	2,51	116,1	146	
			гор.напиток								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
			фрукты	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,50	24	
			закуска								
			гарнир	Картофель запеченный	150	3,31	5,56	25,99	167,07	52	
			напиток	Компот из кураги	200	0,83	0,04	15,16	64,22	102	
			итого		630	26,08	10,33	76,24	504,49		0
4	5	Обед	закуска	Икра свекольная	60	1,29	4,27	6,97	72,75	9	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясом	200	5,78	5,5	10,8	115,7	37	
			2 блюдо	Мясо тушеное	90	18	16,5	2,89	232,8	88	
			гарнир	Макаронь отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	64	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	98	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
			гор.напиток								
			итого		740	35,04	30,6	94,68	794,81		0
4	5	Итого за день:			1370	61,12	40,93	170,92	1299,3		0
			Среднее значение за период:		1350,7	68,0895	51,2755	167,221	1330,738		#ДЕЛ/0!