

Школа

чаю приготавливаемых блюд
ная категория

Утвердил: должность

фамилия

дата

7-11 лет

день

месяц

год

2024

Нед еля	День неде ли	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость	№ рецептур ы	Цена
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 бел.	Батон пшеничный	20	1,5	0,58	9,96	52,4	121	
			хлеб черн.								
			фрукты								
			гарнир								
			закуска	Блинчики с маслом (2 шт)	126	6,15	13,59	37,56	306,87	225	
			итого		551	15,01	21,46	89,1	620,22		
1	1	Обед	закуска	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6	0,6	15,4	72	26	
			1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	200	6	6,28	7,12	109,74	30	
			2 блюдо	Плов с мясом (говядина)	250	20,98	27,47	38,95	486,93	255/2	
			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		790	30,79	34,75	94,2	814,75		
1	1	Итого за день:			1341	45,8	56,21	183,3	1434,97		
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	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								
			гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3	4,24	18,77	129,54	253	
			закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48	3,96	0,68	48,11	этикетка	
			напиток	Напиток фруктово-ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200	0	0	14,16	55,48	104	
			итого		507	30,55	28,99	58,5	617,23		
1	2	Обед	закуска	Салат из капусты со свежим перцем, огурцом и помидором	60	0,75	5,01	2,4	56,95	2,4	
			1 блюдо	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	4,98	6,07	12,72	125,51	12,72	
			2 блюдо	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38	10,59	16,84	167,46	16,84	
			гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,28	7,81	21,57	170,22	21,57	
			напиток	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200	0,25	0	12,73	51,3	12,73	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	14,76	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,6	8,04	
			итого		765	25,24	29,96	89,06	681,54		
1	2	Итого за день:			1272	55,79	58,95	147,56	1298,77		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная (говядина, курица)	90	15,81	13,47	11,23	230,1	152/2	
			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								
			гарнир	Картофельное пюре с маслом (пром. пр-во)	150	3,28	7,81	21,57	170,22	50	
			закуска	Огурцы порционные	60	0,48	0,6	1,56	8,4	28	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	98	
			итого		540	22,78	22,28	67,09	554,8		
1	3	Обед	закуска	Кондитерское изделие пром. пр-ва (печенье с каплями)	26	1,43	5,98	15,86	122,2	Этик.	
			1 блюдо	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,2	6,38	12,3	131,76	33	
			2 блюдо	Курица запеченная со сливочно-сырным соусом	90	26,76	17,96	1,23	278,76	375	
			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		706	43,99	34,65	95,83	875,53		
1	3	Итого за день:			1246	66,77	56,93	162,92	1430,33		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога с персиками с карамельным соусом	150	0,6	0,6	14,7	70,5	319	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	20,17	12,46	27,89	305,12	114	
			хлеб бел.	Батон пшеничный	30	0	0	7,27	28,73	121	
			хлеб черн.								
			фрукты	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24	
			гарнир								
			закуска								
			итого		530	21,37	13,66	64,56	474,85		
1	4	Обед	закуска	Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8	0,3	9,6	49	27	
			1 блюдо	Суп куриный с рисом и томатом	200	4,94	4,7	13,19	114,69	40	
			2 блюдо	Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	90	13,84	13	12,41	223,23	90/2	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26	4,96	31,76	198,84	54	
			напиток	Отвар из шиповника	200	0,64	0,25	16,06	79,85	101	
			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		780	30,32	23,61	100,9	752,21		
1	4	Итого за день:			1310	51,69	37,27	165,46	1227,06		
1	5	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	
			фрукты								
			гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	65	
			закуска	Сыр порциями	20	6,76	3,93	41,29	72,8	1	
			итого		500	31,26	20,95	124,17	655,7		
1	5	Обед	закуска	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,8	1	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясом	200	5,78	5,5	10,8	115,7	37	
			2 блюдо	Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	18,61	5,33	2,89	133,04	182	
			гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,34	4,91	33,93	191,49	53	
			напиток	Напиток фруктово-ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	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		745	38,43	22,48	100	753,46		
1	5		Итого за день:		1245	69,69	43,43	224,17	1409,16		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом	205	7,21	6,47	34,77	225,07	60	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	114	
			хлеб бел.	Батон пшеничный	40	3	1,16	19,92	104,8	121	
			хлеб черн.								
			фрукты								
			гарнир								
			закуска	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,60	1	
			десерт	Фруктовый десерт	100	60	0	0	15	Этик.	
			итого		560	73,69	12,06	61,96	428,2		
2	1	Обед	закуска	Кондитерское изделие пром. пр-ва (вафли)	38	1,71	9,12	25,46	193,8	Этик.	
			1 блюдо	Суп куриный с вермишелью	200	4,91	9,96	9,02	146,41	35	
			2 блюдо	Гуляш (говядина)	90	15,13	14,63	3,64	207,09	89/2	
			гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,34	4,91	33,93	191,49	53	
			напиток	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	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		718	28,18	39,02	102,66	876,69		
2	1		Итого за день:		1278	101,87	51,08	164,62	1304,89		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Филе птицы запеченное с помидорами	90	16,6	15,52	1,38	212,93	83/2	
			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 (слива)	100	16,6	15,52	1,38	212,93	27	
			гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3	4,24	18,77	129,54	253	
			напиток	Кисель витаминизированный плодово – ягодный (черномородиново-арониевый)	200	0	0	20,17	81,3	95	
			итого		580	40,34	35,68	59,58	723,3		
2	2	Обед	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,89	7,95	10,86	150,6	49	
			2 блюдо	Котлета мясная (говядина, курица)	90	15,81	13,47	11,23	230,1	152/2	
			гарнир	Макаронные отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	64	
			напиток	Кисель витаминизированный плодово – ягодный (яблочно-облепиховый)	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		830	34,9	26,35	115,96	845,88		
2	2		Итого за день:		1410	75,24	62,03	175,54	1569,18		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная с овощами	90	12,63	1,66	4,39	81,67	75	
			гор.напиток								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	119	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,06	59,4	120	
			фрукты								
			гарнир	Картофель запеченный с зеленью (пром. пр-во)	150	3,23	5,11	25,3	159,79	226	
			закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48	3,96	0,68	48,11	этикетка	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	98	
			итого		517	22,97	11,33	72,04	478,95		
2	3	Обед	закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48	3,96	0,68	141,18	этик.	
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом	200	9,19	5,64	13,63	176,68	34	
			2 блюдо	Ежики куриные с красным соусом	90	12,53	11,36	5,98	198,84	329	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26	4,96	31,76	100	54	
			напиток	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	0,2	0	24	70,5	107	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	39,60	119	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04		120	
			итого		707	35,26	26,4	98,85	726,8		
2	3		Итого за день:		1224	58,23	37,73	170,89	1205,75		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	15,59	16,45	2,79	222,36	66	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	6,64	5,15	16,81	141,19	115	
			хлеб бел.	Батон пшеничный	20	1,5	0,58	9,96	52,4	121	
			хлеб черн.								
			фрукты	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24	
			закуска	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,10	2	
			итого		530	24,41	30,03	44,39	552,55		
2	4	Обед	закуска	Салат из капусты с морковью	60	0,85	5,05	7,56	79,60	6	
			1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	31	
			2 блюдо	Тефтели рыбные с рисом (минтай)	90	12,28	5,75	11,26	145,23	373	
			гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,28	7,81	21,57	170,22	50	
			напиток								
			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	59,40	120	
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	114	
			итого		760	26,41	27,99	83,22	691,72		
2	4		Итого за день:		1290	50,82	58,02	127,61	1244,27		
2	5	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								
			гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,34	4,91	33,93	191,49	53	
			напиток	Сок фруктовый (яблоко)	200	1	0,2	20,2	92	107	
			закуска	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	29	
			итого		540	20,36	15,63	86,59	574,87		
2	5	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	60	0,49	5,55	1,51	53,28	10	
			1 блюдо	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88	8,82	9,6	142,2	32	
			2 блюдо	Рагу из птицы	240	18,21	22,62	23,87	373,65	365	
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	98	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	119	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,06	59,40	120	
			итого		760	29,21	37,59	76,65	758,51		
2	5		Итого за день:		1300	49,57	53,22	163,24	1333,38		
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	205	6,32	7,15	31,68	216,02	56	

			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	114	
			хлеб бел.	Батон пшеничный	40	3	1,16	19,92	104,8	121	
			хлеб черн.								
			фрукты	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24	
			закуска	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,60	1	
			итого		610	13,4	13,34	73,57	474,65		
3	1	Обед	закуска	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6	0,6	15,4	72	26	
			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	20	1,52	0,16	9,84	47	119	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
			итого		780	32,11	25,03	96,37	739,9		
3	1	Итого за день:			1390	45,51	38,37	169,94	1214,55		
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Мясные колобки	110	17,99	14,98	12,23	256,89	331	
			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								
			гарнир	Картофельное пюре с маслом (пром. пр-во)	150	3,28	7,81	21,57	170,22	50	
			закуска	Салат из свежих помидоров	60	0,65	4,92	2,15	56,86	7	
			напиток	Напиток плодово – ягодный витаминизированный (вишневый)	200	0	0	14,4	58,4	104	
			итого		560	24,76	28,11	68,23	628,97		
3	2	Обед	закуска	Кондитерское изделие пром. пр-ва (зефир)	30	0,24	0,03	23,94	97,8	162	
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом	200	9,19	5,64	13,63	141,18	34	
			2 блюдо	Фрикадельки куриные с красным соусом (пром. пр-во)	90	13,03	8,84	8,16	156,3	258	
			гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	65	
			напиток	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	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		710	32,31	18,84	117,63	760,66		
3	2	Итого за день:			1270	57,07	46,95	185,86	1389,63		
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с ягодным соусом	150	22,95	10,05	32,59	314,86	230	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	7,4	30,26	113	
			хлеб бел.	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6	121	
			хлеб черн.								
			фрукты	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,50	24	
			итого		530	25,84	11,52	69,63	494,22		
3	3	Обед	закуска	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	29	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясом	200	5,78	5,5	10,8	115,7	37	
			2 блюдо	Биточек мясной с картофелем	90	15,96	15,77	10,42	248,1	376	
			гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,28	7,81	21,57	170,22	50	
			напиток	Сок фруктовый (ананасовый)	200	0,6	0,2	23,6	104	107	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	119	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,06	59,40	120	
			итого		760	30,54	30	95,49	782,32		
3	3	Итого за день:			1290	56,38	41,52	165,12	1276,54		
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38	10,59	16,84	167,46	259	
			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								
			гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	65	
			закуска	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,60	1	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	98	
			итого		510	25,83	19,35	90,86	595,62		
3	4	Обед	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	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	Гуляш (говядина)	90	15,13	14,63	3,64	207,09	89/2	
			гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,34	4,91	33,93	191,49	53	
			напиток	Отвар из шиповника	200	0,64	0,25	16,06	79,85	101	
			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	28,55	27,07	93,33	745,27		
3	4	Итого за день:			1340	54,38	46,42	184,19	1340,89		
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое с мясом (свинина)	240	14,13	21,83	25,67	357,41	86/2	
			гор.напиток	Чай с облепихой	200	0	0	17,88	69,66	159	
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119	
			фрукты	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6	0,6	15,4	72	26	
			итого		580	17,57	22,83	76,83	585,67		
3	5	Обед	закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48	3,96	0,68	48,11	этикетка	
			1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	31	
			2 блюдо	Биточек из птицы	90	16,3	13,2	14,05	241,01	194/2	
			гарнир	Макаронные отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	64	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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		707	34,88	30,35	94,83	793,47		
3	4	Итого за день:			1287	52,45	53,18	171,66	1379,14		
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	28,73	114	
			хлеб бел.	Батон пшеничный	20	1,5	0,58	9,96	52,4	121	
			хлеб черн.								
			фрукты								
			закуска	Оладьи со сгущенным молоком	60	3,3	10,75	16,04	174,93	342	
			десерт	Молочный десерт	200	8,25	6,25	22	175	этик.	
			итого		685	21,25	26,31	84,95	661,39		
4	1	Обед	закуска	Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8	0,3	9,6	49	27	
			1 блюдо	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88	8,82	9,6	142,2	32	
			2 блюдо	Филе птицы запеченное с помидорами NEW	90	16,6	15,52	1,38	212,93	83/2	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26	4,96	31,76	198,84	54	

			напиток	Напиток плодово – ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200	0	0	14,16	55,48	104	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	119	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
			итого		790	34,14	30,08	89,3	768,55		
4	1	Итого за день:			1475	55,39	56,39	174,25	1429,94		
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш (говядина)	90	15,13	14,63	3,64	207,09	89/2	
			гор.напиток								
			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								
			гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	65	
			закуска	Огурцы порционные	60	0,48	0,6	1,56	8,4	28	
			напиток	Сок фруктовый (яблоко)	200	1	0,2	20,2	92	107	
			итого		540	109,97	22,2	67,09	552,85		
4	2	Обед	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24	
			1 блюдо	Суп куриный с вермишелью	200	4,91	9,96	9,02	146,41	35	
			2 блюдо	Курица запеченная со сливочно-сырным соусом	90	26,76	17,96	1,23	278,76	375	
			гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,34	4,91	33,93	191,49	53	
			напиток	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	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	38,7	33,83	89,49	825,06		
4	2	Итого за день:			1370	148,67	56,03	156,58	1377,91		
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога с джемом из абрикосов и тыквы	150	21,24	10,87	23,93	279,77	364	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	7,4	30,26	113	
			хлеб бел.	Батон пшеничный	35	2,63	1,01	17,43	91,7	121	
			хлеб черн.								
			фрукты								
			закуска	Блинчики с маслом	126	6,15	13,59	37,56	306,87	225	
			итого		511	30,06	25,47	86,32	708,6		
4	3	Обед	закуска	Салат из капусты со свежем перцем и кукурузой	60	0,97	4,88	3,81	63,5	271	
			1 блюдо	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,7	2,78	7,17	61,44	237	
			2 блюдо	Котлета мясная (говядина, курица)	90	15,81	13,47	11,23	230,1	152/2	
			гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,28	7,81	21,57	170,22	50	
			напиток	Сок фруктовый (персиковый)	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		750	25,96	29,42	99,58	771,36		
4	3	Итого за день:			1261	56,02	54,89	185,9	1479,96		
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	18,61	5,33	2,89	133,04	182	
			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 (слива)	100	0,8	0,3	9,6	49	27	
			гарнир	Картофель запеченный (пром. пр-во)	150	3,31	5,56	25,99	167,07	52	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	98	
			итого		580	25,93	11,59	71,21	495,19		
4	4	Обед	закуска	Кондитерское изд. Пром.пр-ва (печенье-сэндвич)	32	1,76	8	21,12	163,2	этик	
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом	200	9,19	5,64	13,63	141,18	34	
			2 блюдо	Мясо тушеное (говядина)	90	14,94	14,16	2,51	197,5	88/2	
			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	
			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		712	35,86	32,13	111,28	875,44		
4	3	Итого за день:			1292	61,79	43,72	182,49	1370,63		
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	90	13,84	13	12,41	223,23	90/2	
			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								
			гарнир	Сложный гарнир рис отварной с овощами №2	150	3,31	13,24	59,95	237,16	297	
			закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48	3,96	0,68	48,11	этикетка	
			напиток	Кисель витаминизированный плодово-ягодный (вишневый)	200	0	0	19,94	80,30	95	
			итого		502	22,85	30,64	113,32	687,15		
4	5	Обед	закуска	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	1	
			1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	31	
			2 блюдо	Мясные колобки	110	17,99	14,98	12,23	256,89	331	
			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		725	34,12	34,23	77,03	755,43		
4	5	Итого за день:			1227	56,97	64,87	190,35	1442,58		
			Среднее значение за период:		514,80	24,33	23,76	65,79	533,59		