



Согласовано  
Руководитель \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



## Основное 2-х недельное меню

**школьных завтраков и обедов  
для обучающихся в 1 смену  
1 – 4 классов и 5 - 11 классов,  
В том числе для категории ММС, ОВЗ, ДИ  
на осенне-зимний период  
2023-2024 учебного года**





УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "ОптТорг"

/Набиуллин Р.Р./

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)Сезон: **Осень-зима**  
Возрастная категория: **Начальные классы**

## 1-ая неделя/Понедельник

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                                                           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                                                                             |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                                                                           | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                                                                              |              |                      |              |               |                    |                  |
| Фрикадельки куриные под белым соусом с кашей гречневой рассыпчатой/свекла отварная порционно (36/24/170/30) | 260          | 8,41                 | 12,36        | 33,9          | 337                | КП22889          |
| Чай с лимоном и с сахаром                                                                                   | 200          | 1,26                 | 0,05         | 2,25          | 50                 | КП22001          |
| Хлеб пшеничный                                                                                              | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36         | 94                 | 0000БЕЛ          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                                                      | <b>500</b>   | <b>12,87</b>         | <b>12,89</b> | <b>51,51</b>  | <b>481</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                                 |              |                      |              |               |                    |                  |
| Суп картофельный с вермишелью                                                                               | 200          | 5,88                 | 9,08         | 8,2           | 265                | КП22231          |
| Плов из куриного филе                                                                                       | 150          | 9,6                  | 8,28         | 19,6          | 175                | КП22155          |
| Напиток яблочный                                                                                            | 200          |                      |              | 17,6          | 67                 | КП22007          |
| Хлеб пшеничный                                                                                              | 35           | 2,8                  | 0,42         | 13,44         | 83                 | 0000БЕЛ          |
| Хлеб ржаной                                                                                                 | 30           | 2,43                 | 4,2          | 12,79         | 71                 | ШКО0БЕЛ          |
| Фрукты свеж.(шт.)                                                                                           | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47                 | КП22153          |
| <b>Всего в Обед</b>                                                                                         | <b>715</b>   | <b>21,11</b>         | <b>22,38</b> | <b>81,43</b>  | <b>708</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                                                                         | <b>1 215</b> | <b>33,98</b>         | <b>35,27</b> | <b>132,94</b> | <b>1 189</b>       |                  |

## 1-ая неделя/Вторник

| Приём пищи,<br>наименование блюда                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|--------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                        |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                      | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                         |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша "Дружба" молочная                                 | 150          | 5,8                  | 9,82         | 17,34         | 358                | КП22106          |
| Чай с сахаром                                          | 200          | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 | КП22003          |
| Хлеб пшеничный                                         | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36         | 94                 | 0000БЕЛ          |
| Сыр порционный                                         | 10           | 3                    | 1,6          | 2             | 61                 | Д04МА19          |
| Фрукты свеж.(шт.)                                      | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47                 | КП22153          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                 | <b>500</b>   | <b>12,6</b>          | <b>12,3</b>  | <b>51</b>     | <b>587</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                            |              |                      |              |               |                    |                  |
| Салат "Здоровье"                                       | 60           | 1,35                 | 7,65         | 14,1          | 147                | КП22439          |
| Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной | 200          | 3,73                 | 5            | 16            | 160                | КП22032          |
| Гуляш из говядины,макароны отварные с маслом(40/150)   | 195          | 3,81                 | 5,75         | 27,63         | 221                | КП22695          |
| Чай фруктовый(яблочный)                                | 200          | 6,74                 | 0,08         | 1             | 32                 | КП22888          |
| Хлеб пшеничный                                         | 35           | 2,8                  | 0,42         | 13,44         | 83                 | 0000БЕЛ          |
| Хлеб ржаной                                            | 30           | 2,43                 | 4,2          | 12,79         | 71                 | ШКО0БЕЛ          |
| <b>Всего в Обед</b>                                    | <b>720</b>   | <b>20,86</b>         | <b>23,1</b>  | <b>84,96</b>  | <b>713</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                    | <b>1 220</b> | <b>33,46</b>         | <b>35,39</b> | <b>135,96</b> | <b>1 300</b>       |                  |

## 1-ая неделя/Среда

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |          | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|------|----------|--------------------|------------------|
|                                   |              | Белки                | Жиры | Углеводы |                    |                  |
| 1                                 | 2            | 4                    | 5    | 6        | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                      |      |          |                    |                  |
| Картофельное пюре                 | 170          | 4,55                 | 5,92 | 13,94    | 177                | КП22176          |



|                                                     |              |              |              |               |              |         |
|-----------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| Котлеты куриные с подливом овощным                  | 90           | 8            | 6            | 11            | 161          | КП22701 |
| Чай витаминизированный "Витошка"                    | 200          |              |              | 9,7           | 39           | КП22632 |
| Хлеб пшеничный                                      | 40           | 3,2          | 0,48         | 15,36         | 94           | 0000БЕЛ |
| <b>Всего в Завтрак</b>                              | <b>510</b>   | <b>15,75</b> | <b>12,4</b>  | <b>50</b>     | <b>471</b>   |         |
| <b>Обед</b>                                         |              |              |              |               |              |         |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной       | 200          | 4,5          | 7,8          | 9,6           | 147          | КП22038 |
| Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе | 160          | 10,2         | 7,9          | 13,5          | 250          | КП22532 |
| Компот из смеси сухофруктов                         | 200          | 1            | 0,05         | 27,5          | 110          | КП22008 |
| Хлеб пшеничный                                      | 35           | 2,8          | 0,42         | 13,44         | 83           | 0000БЕЛ |
| Хлеб ржаной                                         | 30           | 2,43         | 4,2          | 12,79         | 71           | ШКО0БЕЛ |
| Фрукты свеж.(шт.)                                   | 100          | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47           | КП22153 |
| <b>Всего в Обед</b>                                 | <b>725</b>   | <b>21,33</b> | <b>20,77</b> | <b>86,63</b>  | <b>708</b>   |         |
| <b>Всего в день</b>                                 | <b>1 235</b> | <b>37,08</b> | <b>31,12</b> | <b>133,67</b> | <b>1 185</b> |         |

#### 1-ая неделя/Четверг

| Приём пищи,<br>наименование блюда     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                       |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                     | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша манная молочная                  | 170          | 3,48                 | 4,7          | 17,49         | 195                | КП22124          |
| Сырники из творога с соусом молочным  | 90           | 6,5                  | 7,6          | 14,2          | 154                | КП22564          |
| Чай с сахаром                         | 200          | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 | КП22003          |
| Хлеб пшеничный                        | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36         | 94                 | 0000БЕЛ          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                | <b>510</b>   | <b>13,38</b>         | <b>12,78</b> | <b>53,55</b>  | <b>470</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                           |              |                      |              |               |                    |                  |
| Салат из свеклы на растительном масле | 60           | 3,5                  | 1,8          | 11            | 81                 | КП22170          |
| Суп картофельный с лапшой домашней    | 200          | 4,79                 | 6,07         | 16            | 225                | КП22156          |
| Каша гречневая рассыпчатая с мясом    | 175          | 6,96                 | 10,31        | 16,95         | 251                | КП22547          |
| Компот из вишни                       | 200          | 0,3                  | 0,1          | 10,3          | 43                 | КП22002          |
| Хлеб пшеничный                        | 35           | 2,8                  | 0,42         | 13,44         | 83                 | 0000БЕЛ          |
| Хлеб ржаной                           | 30           | 2,43                 | 4,2          | 12,79         | 71                 | ШКО0БЕЛ          |
| <b>Всего в Обед</b>                   | <b>700</b>   | <b>20,77</b>         | <b>22,89</b> | <b>80,47</b>  | <b>754</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                   | <b>1 210</b> | <b>34,15</b>         | <b>35,68</b> | <b>134,02</b> | <b>1 224</b>       |                  |

#### 1-ая неделя/Пятница

| Приём пищи,<br>наименование блюда    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                      |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                    | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                      |              |               |                    |                  |
| Плов из говядины                     | 150          | 5,61                 | 6,58         | 13,53         | 192                | КП22475          |
| Кофейный напиток с молоком (Цикорий) | 200          | 2,4                  | 3,3          | 10,2          | 69                 | КП22099          |
| Хлеб пшеничный                       | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36         | 94                 | 0000БЕЛ          |
| Коктейль молочный ФрутоKids          | 200          | 4,2                  | 4,8          | 20            | 178                | КП22491          |
| <b>Всего в Завтрак</b>               | <b>590</b>   | <b>15,41</b>         | <b>15,16</b> | <b>59,09</b>  | <b>533</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                          |              |                      |              |               |                    |                  |
| Суп крестьянский с крупой (пшено)    | 200          | 8,16                 | 5,88         | 15,01         | 215                | КП22275          |
| Картофельное пюре                    | 150          | 4,01                 | 3,41         | 9,69          | 161                | КП22176          |
| Биточки рыбные с соусом томатным     | 100          | 4,48                 | 8,1          | 23,41         | 156                | КП22699          |
| Чай с сахаром                        | 200          | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 | КП22003          |
| Хлеб пшеничный                       | 35           | 2,8                  | 0,42         | 13,44         | 83                 | 0000БЕЛ          |
| Хлеб ржаной                          | 30           | 2,43                 | 4,2          | 12,79         | 71                 | ШКО0БЕЛ          |
| <b>Всего в Обед</b>                  | <b>715</b>   | <b>22,08</b>         | <b>22,01</b> | <b>80,84</b>  | <b>713</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                  | <b>1 305</b> | <b>42,34</b>         | <b>34,15</b> | <b>127,19</b> | <b>1 215</b>       |                  |

#### 2-ая неделя/Понедельник

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |          | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|------|----------|--------------------|------------------|
|                                   |              | Белки                | Жиры | Углеводы |                    |                  |
| 1                                 | 2            | 4                    | 5    | 6        | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                      |      |          |                    |                  |
| Макароны, запеченные с сыром      | 160          | 8,48                 | 11,2 | 19,32    | 303                | КП22577          |
| Чай с сахаром                     | 200          | 0,2                  |      | 6,5      | 27                 | КП22003          |

|                                               |              |              |              |               |              |         |
|-----------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| Хлеб пшеничный                                | 40           | 3,2          | 0,48         | 15,36         | 94           | 0000БЕЛ |
| Фрукты свеж.(шт.)                             | 100          | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47           | КП22153 |
| <b>Всего в Завтрак</b>                        | <b>500</b>   | <b>12,28</b> | <b>12,08</b> | <b>50,98</b>  | <b>471</b>   |         |
| Обед                                          |              |              |              |               |              |         |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200          | 4,5          | 7,8          | 9,6           | 147          | КП22038 |
| Плов из куриного филе                         | 150          | 9,6          | 8,28         | 19,6          | 175          | КП22155 |
| Чай витаминизированный "Витошка"              | 200          |              |              | 9,7           | 39           | КП22632 |
| Хлеб пшеничный                                | 35           | 2,8          | 0,42         | 13,44         | 83           | 0000БЕЛ |
| Хлеб ржаной                                   | 30           | 2,43         | 4,2          | 12,79         | 71           | ШКО0БЕЛ |
| Фруктовое пюре в ассортименте 125гр           | 125          | 3,67         | 2,6          | 20            | 196          | ПОК0114 |
| <b>Всего в Обед</b>                           | <b>715</b>   | <b>23</b>    | <b>23,3</b>  | <b>85,13</b>  | <b>711</b>   |         |
| <b>Всего в день</b>                           | <b>1 215</b> | <b>35,28</b> | <b>35,38</b> | <b>136,11</b> | <b>1 182</b> |         |

#### 2-ая неделя/Вторник

| Приём пищи,<br>наименование блюда      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|----------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                        |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                      | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| Завтрак                                |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша рисовая молочная                  | 215          | 3,78                 | 5,68         | 15,47         | 165                | КП22109          |
| Выпечка в ассортименте                 | 45           | 9,4                  | 2,2          | 52            | 270                | КП22689          |
| Чай с лимоном и с сахаром              | 200          | 1,26                 | 0,05         | 2,25          | 50                 | КП22001          |
| Хлеб пшеничный                         | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36         | 94                 | 0000БЕЛ          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                 | <b>555</b>   | <b>17,64</b>         | <b>8,41</b>  | <b>85,08</b>  | <b>579</b>         |                  |
| Обед                                   |              |                      |              |               |                    |                  |
| Винегрет овощной                       | 90           | 1,13                 | 2,03         | 6,53          | 50                 | КП22181          |
| Суп картофельный с бобовыми и гречками | 200          | 3,6                  | 5            | 14            | 195                | КП22228          |
| Жаркое по-домашнему (говядина)         | 150          | 14,1                 | 13,02        | 27,6          | 245                | КП22252          |
| Напиток яблочный                       | 200          |                      |              | 17,6          | 67                 | КП22007          |
| Хлеб пшеничный                         | 35           | 2,8                  | 0,42         | 13,44         | 83                 | 0000БЕЛ          |
| Хлеб ржаной                            | 30           | 2,43                 | 4,2          | 12,79         | 71                 | ШКО0БЕЛ          |
| <b>Всего в Обед</b>                    | <b>705</b>   | <b>24,06</b>         | <b>24,67</b> | <b>91,95</b>  | <b>710</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                    | <b>1 260</b> | <b>41,7</b>          | <b>33,07</b> | <b>177,03</b> | <b>1 289</b>       |                  |

#### 2-ая неделя/Среда

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |             |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                                        |              | Белки                | Жиры        | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                                      | 2            | 4                    | 5           | 6             | 7                  | 8                |
| Завтрак                                                                |              |                      |             |               |                    |                  |
| Каша гречневая рассыпчатая                                             | 170          | 3,99                 | 4,22        | 17,43         | 181                | КП22173          |
| Биточки мясные с соусом томатным                                       | 90           | 6,5                  | 7,2         | 8             | 130                | КП22706          |
| Какао с молоком                                                        | 200          | 0,4                  | 2,3         | 10,2          | 69                 | КП22572          |
| Хлеб пшеничный                                                         | 40           | 3,2                  | 0,48        | 15,36         | 94                 | 0000БЕЛ          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                 | <b>510</b>   | <b>14,09</b>         | <b>14,2</b> | <b>50,99</b>  | <b>474</b>         |                  |
| Обед                                                                   |              |                      |             |               |                    |                  |
| Суп с рисовой крупой                                                   | 200          | 2,44                 | 2,28        | 13,48         | 120                | КП22260          |
| Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(150/36/29) | 215          | 12,4                 | 11,9        | 32,05         | 344                | КП22705          |
| Компот из вишни                                                        | 200          | 0,3                  | 0,1         | 10,3          | 43                 | КП22002          |
| Хлеб пшеничный                                                         | 35           | 2,8                  | 0,42        | 13,44         | 83                 | 0000БЕЛ          |
| Хлеб ржаной                                                            | 30           | 2,43                 | 4,2         | 12,79         | 71                 | ШКО0БЕЛ          |
| Шоколад в ассортименте                                                 | 20           | 2,5                  | 2,3         | 15            | 35                 | КП22654          |
| <b>Всего в Обед</b>                                                    | <b>780</b>   | <b>22,87</b>         | <b>21,2</b> | <b>97</b>     | <b>696</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                                    | <b>1 290</b> | <b>36,96</b>         | <b>35,4</b> | <b>146,56</b> | <b>1 118</b>       |                  |

#### 2-ая неделя/Четверг

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |          | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|------|----------|--------------------|------------------|
|                                   |              | Белки                | Жиры | Углеводы |                    |                  |
| 1                                 | 2            | 4                    | 5    | 6        | 7                  | 8                |
| Завтрак                           |              |                      |      |          |                    |                  |
| Каша "Дружба" молочная            | 160          | 9,12                 | 12   | 21,98    | 314                | КП22105          |
| Чай с сахаром                     | 200          | 0,2                  |      | 6,5      | 27                 | КП22003          |
| Хлеб пшеничный                    | 40           | 3,2                  | 0,48 | 15,36    | 94                 | 0000БЕЛ          |



|                                    |              |              |              |               |              |         |
|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| Фрукты свеж.(шт.)                  | 100          | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47           | КП22153 |
| <b>Всего в Завтрак</b>             | <b>500</b>   | <b>12,92</b> | <b>12,88</b> | <b>53,64</b>  | <b>482</b>   |         |
| Обед                               |              |              |              |               |              |         |
| Суп картофельный с лапшой домашней | 200          | 4,79         | 6,07         | 16            | 225          | КП22156 |
| Рагу овощное с курицей             | 235          | 15,28        | 15,39        | 56,4          | 403          | КП22021 |
| Чай фруктовый(яблочный)            | 200          | 0,1          | 0,01         | 1             | 32           | КП22888 |
| Хлеб пшеничный                     | 35           | 2,8          | 0,42         | 13,44         | 83           | 0000БЕЛ |
| Хлеб ржаной                        | 30           | 2,43         | 4,2          | 12,79         | 71           | ШКО0БЕЛ |
| <b>Всего в Обед</b>                | <b>700</b>   | <b>25,4</b>  | <b>22,7</b>  | <b>99,63</b>  | <b>814</b>   |         |
| <b>Всего в день</b>                | <b>1 200</b> | <b>44,95</b> | <b>39,04</b> | <b>153,27</b> | <b>1 296</b> |         |

## 2-ая неделя/Пятница

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |                | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|----------------|--------------------|------------------|
|                                                                                 |              | Белки                | Жиры         | Углеводы       |                    |                  |
| 1                                                                               | 2            | 4                    | 5            | 6              | 7                  | 8                |
| Завтрак                                                                         |              |                      |              |                |                    |                  |
| Картофельное пюре                                                               | 170          | 4,55                 | 6,89         | 23,72          | 214                | КП22176          |
| Биточки рыбные с соусом томатным                                                | 100          | 4,48                 | 5,08         | 10,67          | 125                | КП22699          |
| Чай с лимоном и с сахаром                                                       | 200          | 1,26                 | 0,05         | 2,25           | 50                 | КП22001          |
| Хлеб пшеничный                                                                  | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36          | 94                 | 0000БЕЛ          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                          | <b>510</b>   | <b>13,49</b>         | <b>12,5</b>  | <b>52</b>      | <b>483</b>         |                  |
| Обед                                                                            |              |                      |              |                |                    |                  |
| Свекольник со сметаной                                                          | 200          | 5,9                  | 5            | 12,48          | 167                | КП22317          |
| Каша гречневая рассыпчатая                                                      | 150          | 3,52                 | 5,05         | 10,58          | 114                | КП22173          |
| Котлеты куриные с подливом овощным                                              | 90           | 8                    | 6            | 11             | 161                | КП22701          |
| Компот из смеси сухофруктов                                                     | 200          | 1                    | 0,05         | 27,5           | 110                | КП22008          |
| Хлеб пшеничный                                                                  | 35           | 2,8                  | 0,42         | 13,44          | 83                 | 0000БЕЛ          |
| Хлеб ржаной                                                                     | 30           | 2,43                 | 4,2          | 12,79          | 71                 | ШКО0БЕЛ          |
| <b>Всего в Обед</b>                                                             | <b>715</b>   | <b>20,69</b>         | <b>21,44</b> | <b>87,79</b>   | <b>706</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                                             | <b>1 225</b> | <b>38,17</b>         | <b>28,91</b> | <b>127,05</b>  | <b>1 099</b>       |                  |
| <b>Итого</b>                                                                    |              | <b>378,06</b>        | <b>343,4</b> | <b>1 403,8</b> | <b>12 097</b>      |                  |
| <b>Среднее за период</b>                                                        |              | <b>37,81</b>         | <b>34,34</b> | <b>140,38</b>  | <b>1 210</b>       |                  |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b> |              | <b>12,5</b>          | <b>25,55</b> | <b>46,42</b>   |                    |                  |

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "ОптТорг"

/Набиуллин Р.Р./

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**



Сезон: **Осень-зима**  
Возрастная категория: **Старшие классы**

**1-ая неделя/Понедельник**

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                                                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                                                                            |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                                                                          | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                                                                             |              |                      |              |               |                    |                  |
| Фрикадельки куриные под белым соусом с кашей гречневой рассыпчатой/свекла отварная порционно(36/34/200/30) | 300          | 13                   | 15,6         | 53            | 380                | КП22890          |
| Чай с лимоном и с сахаром                                                                                  | 200          | 1,26                 | 0,05         | 2,25          | 50                 | КП22001          |
| Хлеб пшеничный                                                                                             | 50           | 4                    | 0,6          | 19,2          | 118                | 0000БЕЛ          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                                                     | <b>550</b>   | <b>18,26</b>         | <b>16,25</b> | <b>74,45</b>  | <b>548</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                                |              |                      |              |               |                    |                  |
| Суп картофельный с вермишелью                                                                              | 250          | 7,35                 | 11,35        | 10,25         | 332                | КП22231          |
| Плов из куриного филе                                                                                      | 180          | 11,52                | 9,94         | 23,52         | 210                | КП22155          |
| Напиток яблочный                                                                                           | 200          |                      |              | 17,6          | 67                 | КП22007          |
| Хлеб пшеничный                                                                                             | 45           | 3,6                  | 0,54         | 17,28         | 106                | 0000БЕЛ          |
| Хлеб ржаной                                                                                                | 40           | 3,24                 | 5,6          | 17,05         | 95                 | ШК00БЕЛ          |
| Фрукты свеж.(шт.)                                                                                          | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47                 | КП22153          |
| <b>Всего в Обед</b>                                                                                        | <b>815</b>   | <b>26,11</b>         | <b>27,83</b> | <b>95,5</b>   | <b>857</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                                                                        | <b>1 365</b> | <b>44,37</b>         | <b>44,08</b> | <b>169,95</b> | <b>1 405</b>       |                  |

**1-ая неделя/Вторник**

| Приём пищи,<br>наименование блюда                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|--------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                        |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                      | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                         |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша "Дружба" молочная                                 | 180          | 6,96                 | 11,78        | 20,81         | 429                | КП22106          |
| Чай с сахаром                                          | 200          | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 | КП22003          |
| Хлеб пшеничный                                         | 50           | 4                    | 0,6          | 19,2          | 118                | 0000БЕЛ          |
| Сыр порционный                                         | 12           | 3,6                  | 1,92         | 2,4           | 73                 | Д04МА19          |
| Фрукты свеж.(шт.)                                      | 110          | 0,44                 | 0,44         | 10,78         | 52                 | КП22153          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                 | <b>552</b>   | <b>15,2</b>          | <b>14,74</b> | <b>59,69</b>  | <b>699</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                            |              |                      |              |               |                    |                  |
| Салат "Здоровье"                                       | 100          | 2,25                 | 12,75        | 23,5          | 245                | КП22439          |
| Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной | 250          | 4,66                 | 6,25         | 22,5          | 200                | КП22033          |
| Гуляш из говядины,макаронны отварные с маслом(40/150)  | 195          | 3,81                 | 5,75         | 27,63         | 221                | КП22695          |
| Чай фруктовый(яблочный)                                | 200          | 6,74                 | 0,08         | 1             | 32                 | КП22888          |
| Хлеб пшеничный                                         | 45           | 3,6                  | 0,54         | 17,28         | 106                | 0000БЕЛ          |
| Хлеб ржаной                                            | 40           | 3,24                 | 5,6          | 17,05         | 95                 | ШК00БЕЛ          |
| <b>Всего в Обед</b>                                    | <b>830</b>   | <b>24,3</b>          | <b>30,97</b> | <b>108,96</b> | <b>899</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                    | <b>1 382</b> | <b>39,49</b>         | <b>45,71</b> | <b>168,65</b> | <b>1 598</b>       |                  |

**1-ая неделя/Среда**

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |          | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|------|----------|--------------------|------------------|
|                                   |              | Белки                | Жиры | Углеводы |                    |                  |
| 1                                 | 2            | 4                    | 5    | 6        | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                      |      |          |                    |                  |
| Картофельное пюре                 | 200          | 5,35                 | 4,55 | 12,92    | 215                | КП22176          |



|                                                             |              |              |              |               |              |         |
|-------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| Котлеты куриные с подливом овощным                          | 100          | 6            | 4,85         | 15            | 168          | КП22702 |
| Чай витаминизированный "Витошка"                            | 200          |              |              | 9,7           | 39           | КП22632 |
| Хлеб пшеничный                                              | 50           | 4            | 0,6          | 19,2          | 118          | 0000БЕЛ |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                      | <b>550</b>   | <b>15,35</b> | <b>10</b>    | <b>56,82</b>  | <b>540</b>   |         |
| Обед                                                        |              |              |              |               |              |         |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной               | 250          | 5,62         | 9,7          | 12            | 183          | КП22039 |
| Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(170/60) | 230          | 13           | 10,5         | 19,4          | 359          | КП22638 |
| Компот из смеси сухофруктов                                 | 200          | 1            | 0,05         | 27,5          | 110          | КП22008 |
| Хлеб пшеничный                                              | 45           | 3,6          | 0,54         | 17,28         | 106          | 0000БЕЛ |
| Хлеб ржаной                                                 | 40           | 3,24         | 5,6          | 17,05         | 95           | ШКО0БЕЛ |
| Фрукты свеж.(шт.)                                           | 100          | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47           | КП22153 |
| <b>Всего в Обед</b>                                         | <b>865</b>   | <b>26,86</b> | <b>26,79</b> | <b>103,03</b> | <b>900</b>   |         |
| <b>Всего в день</b>                                         | <b>1 415</b> | <b>42,21</b> | <b>36,79</b> | <b>159,85</b> | <b>1 440</b> |         |

#### 1-ая неделя/Четверг

| Приём пищи,<br>наименование блюда     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                       |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                     | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| Завтрак                               |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша манная молочная                  | 200          | 6,92                 | 7,31         | 29,64         | 433                | КП22125          |
| Сырники из творога с соусом молочным  | 90           | 6,5                  | 7,6          | 14,2          | 154                | КП22564          |
| Чай с сахаром                         | 200          | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 | КП22003          |
| Хлеб пшеничный                        | 50           | 4                    | 0,6          | 19,2          | 118                | 0000БЕЛ          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                | <b>550</b>   | <b>17,62</b>         | <b>15,51</b> | <b>69,54</b>  | <b>732</b>         |                  |
| Обед                                  |              |                      |              |               |                    |                  |
| Салат из свеклы на растительном масле | 100          | 5,83                 | 3            | 18,33         | 135                | КП22170          |
| Суп картофельный с лапшой домашней    | 250          | 5,98                 | 7,58         | 20            | 282                | КП22156          |
| Каша гречневая рассыпчатая с мясом    | 175          | 6,96                 | 10,31        | 16,95         | 251                | КП22547          |
| Компот из вишни                       | 200          | 0,3                  | 0,1          | 10,3          | 43                 | КП22002          |
| Хлеб пшеничный                        | 45           | 3,6                  | 0,54         | 17,28         | 106                | 0000БЕЛ          |
| Хлеб ржаной                           | 40           | 3,24                 | 5,6          | 17,05         | 95                 | ШКО0БЕЛ          |
| <b>Всего в Обед</b>                   | <b>810</b>   | <b>25,91</b>         | <b>27,13</b> | <b>99,9</b>   | <b>911</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                   | <b>1 360</b> | <b>43,53</b>         | <b>42,64</b> | <b>169,44</b> | <b>1 643</b>       |                  |

#### 1-ая неделя/Пятница

| Приём пищи,<br>наименование блюда    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                      |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                    | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| Завтрак                              |              |                      |              |               |                    |                  |
| Плов из говядины                     | 160          | 5,98                 | 7,02         | 14,43         | 205                | КП22475          |
| Кофейный напиток с молоком (Цикорий) | 200          | 2,4                  | 3,3          | 10,2          | 69                 | КП22099          |
| Хлеб пшеничный                       | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36         | 94                 | 0000БЕЛ          |
| Коктейль молочный ФрутоKids          | 200          | 4,2                  | 4,8          | 20            | 178                | КП22491          |
| <b>Всего в Завтрак</b>               | <b>600</b>   | <b>15,78</b>         | <b>15,6</b>  | <b>59,99</b>  | <b>546</b>         |                  |
| Обед                                 |              |                      |              |               |                    |                  |
| Суп крестьянский с крупой (пшено)    | 250          | 10,2                 | 7,35         | 18,77         | 268                | КП22275          |
| Картофельное пюре                    | 180          | 4,82                 | 4,1          | 11,63         | 194                | КП22176          |
| Биточки рыбные с соусом томатным     | 100          | 9,33                 | 5,08         | 10,67         | 125                | КП22699          |
| Чай с сахаром                        | 200          | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 | КП22003          |
| Хлеб пшеничный                       | 45           | 3,6                  | 0,54         | 17,28         | 106                | 0000БЕЛ          |
| Хлеб ржаной                          | 40           | 3,24                 | 5,6          | 17,05         | 95                 | ШКО0БЕЛ          |
| <b>Всего в Обед</b>                  | <b>815</b>   | <b>31,39</b>         | <b>22,67</b> | <b>81,9</b>   | <b>815</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                  | <b>1 415</b> | <b>47,17</b>         | <b>38,26</b> | <b>141,89</b> | <b>1 361</b>       |                  |

#### 2-ая неделя/Понедельник

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |          | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|------|----------|--------------------|------------------|
|                                   |              | Белки                | Жиры | Углеводы |                    |                  |
| 1                                 | 2            | 4                    | 5    | 6        | 7                  | 8                |
| Завтрак                           |              |                      |      |          |                    |                  |
| Макароны, запеченные с сыром      | 190          | 10,07                | 13,3 | 22,94    | 359                | КП22577          |
| Чай с сахаром                     | 200          | 0,2                  |      | 6,5      | 27                 | КП22003          |

|                                               |              |              |              |               |              |         |
|-----------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| Хлеб пшеничный                                | 50           | 4            | 0,6          | 19,2          | 118          | 0000БЕЛ |
| Фрукты свеж.(шт.)                             | 110          | 0,44         | 0,44         | 10,78         | 52           | КП22153 |
| <b>Всего в Завтрак</b>                        | <b>550</b>   | <b>14,71</b> | <b>14,34</b> | <b>59,42</b>  | <b>556</b>   |         |
| Обед                                          |              |              |              |               |              |         |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250          | 5,62         | 9,7          | 12            | 183          | КП22039 |
| Плов из куриного филе                         | 180          | 11,52        | 9,94         | 23,52         | 210          | КП22155 |
| Чай витаминизированный "Витошка"              | 200          |              |              | 9,7           | 39           | КП22632 |
| Хлеб пшеничный                                | 45           | 3,6          | 0,54         | 17,28         | 106          | 0000БЕЛ |
| Хлеб ржаной                                   | 40           | 3,24         | 5,6          | 17,05         | 95           | ШКО0БЕЛ |
| Фруктовое пюре в ассортименте 125гр           | 125          | 3,67         | 2,6          | 20            | 196          | ПОК0114 |
| <b>Всего в Обед</b>                           | <b>815</b>   | <b>27,65</b> | <b>28,38</b> | <b>99,55</b>  | <b>829</b>   |         |
| <b>Всего в день</b>                           | <b>1 365</b> | <b>42,36</b> | <b>42,72</b> | <b>158,98</b> | <b>1 385</b> |         |

#### 2-ая неделя/Вторник

| Приём пищи,<br>наименование блюда      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|----------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|------------------|
|                                        |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |                  |
| 1                                      | 2            | 4                    | 5            | 6            | 7                  | 8                |
| Завтрак                                |              |                      |              |              |                    |                  |
| Каша рисовая молочная                  | 230          | 4,05                 | 6,07         | 16,54        | 176                | КП22109          |
| Выпечка в ассортименте                 | 45           | 9,4                  | 2,2          | 52           | 270                | КП22689          |
| Чай с лимоном и с сахаром              | 200          | 1,26                 | 0,05         | 2,25         | 50                 | КП22001          |
| Хлеб пшеничный                         | 50           | 4                    | 0,6          | 19,2         | 118                | 0000БЕЛ          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                 | <b>580</b>   | <b>18,71</b>         | <b>8,92</b>  | <b>89,99</b> | <b>614</b>         |                  |
| Обед                                   |              |                      |              |              |                    |                  |
| Винегрет овощной                       | 100          | 1,25                 | 2,25         | 7,25         | 55                 | КП22181          |
| Суп картофельный с бобовыми и гречками | 250          | 4                    | 5            | 17,5         | 243                | КП22221          |
| Жаркое по-домашнему (говядина)         | 180          | 16,92                | 15,62        | 33,12        | 294                | КП22252          |
| Напиток яблочный                       | 200          |                      |              | 17,6         | 67                 | КП22007          |
| Хлеб пшеничный                         | 45           | 3,6                  | 0,54         | 17,28        | 106                | 0000БЕЛ          |
| Хлеб ржаной                            | 40           | 3,24                 | 5,6          | 17,05        | 95                 | ШКО0БЕЛ          |
| <b>Всего в Обед</b>                    | <b>815</b>   | <b>29,01</b>         | <b>29,01</b> | <b>109,8</b> | <b>860</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                    | <b>1 395</b> | <b>47,72</b>         | <b>37,94</b> | <b>199,8</b> | <b>1 474</b>       |                  |

#### 2-ая неделя/Среда

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                                        |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                                      | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| Завтрак                                                                |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша гречневая рассыпчатая                                             | 200          | 4,69                 | 4,96         | 14,11         | 152                | КП22173          |
| Биточки мясные с соусом томатным                                       | 100          | 1,4                  | 4,73         | 4             | 115                | КП22707          |
| Какао с молоком                                                        | 200          | 0,4                  | 2,3          | 10,2          | 69                 | КП22572          |
| Хлеб пшеничный                                                         | 50           | 4                    | 0,6          | 19,2          | 118                | 0000БЕЛ          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                 | <b>550</b>   | <b>10,49</b>         | <b>12,59</b> | <b>47,51</b>  | <b>454</b>         |                  |
| Обед                                                                   |              |                      |              |               |                    |                  |
| Суп с рисовой крупой                                                   | 250          | 3,05                 | 2,85         | 16,85         | 150                | КП22260          |
| Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(170/36/34) | 240          | 3,72                 | 5,6          | 26,98         | 215                | КП22704          |
| Компот из вишни                                                        | 200          | 0,3                  | 0,1          | 10,3          | 43                 | КП22002          |
| Хлеб пшеничный                                                         | 45           | 3,6                  | 0,54         | 17,28         | 106                | 0000БЕЛ          |
| Хлеб ржаной                                                            | 40           | 3,24                 | 5,6          | 17,05         | 95                 | ШКО0БЕЛ          |
| Шоколад в ассортименте                                                 | 20           | 2,5                  | 2,3          | 15            | 35                 | КП22654          |
| <b>Всего в Обед</b>                                                    | <b>875</b>   | <b>16,41</b>         | <b>16,99</b> | <b>103,46</b> | <b>644</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                                    | <b>1 425</b> | <b>26,9</b>          | <b>29,58</b> | <b>150,97</b> | <b>1 098</b>       |                  |

#### 2-ая неделя/Четверг

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |          | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|--------------------|------------------|
|                                   |              | Белки                | Жиры  | Углеводы |                    |                  |
| 1                                 | 2            | 4                    | 5     | 6        | 7                  | 8                |
| Завтрак                           |              |                      |       |          |                    |                  |
| Каша "Дружба" молочная            | 190          | 10,83                | 14,25 | 26,11    | 372                | КП22105          |
| Чай с сахаром                     | 200          | 0,2                  |       | 6,5      | 27                 | КП22003          |
| Хлеб пшеничный                    | 50           | 4                    | 0,6   | 19,2     | 118                | 0000БЕЛ          |



|                                    |              |              |              |               |              |         |
|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| Фрукты свеж.(шт.)                  | 110          | 0,44         | 0,44         | 10,78         | 52           | КП22153 |
| <b>Всего в Завтрак</b>             | <b>550</b>   | <b>15,47</b> | <b>15,29</b> | <b>62,59</b>  | <b>569</b>   |         |
| Обед                               |              |              |              |               |              |         |
| Суп картофельный с лапшой домашней | 250          | 5,98         | 7,58         | 20            | 282          | КП22156 |
| Рагу овощное с курицей             | 265          | 17,22        | 17,36        | 63,6          | 454          | КП22021 |
| Чай фруктовый(яблочный)            | 200          | 6,74         | 0,08         | 1             | 32           | КП22888 |
| Хлеб пшеничный                     | 45           | 3,6          | 0,54         | 17,28         | 106          | 0000БЕЛ |
| Хлеб ржаной                        | 40           | 3,24         | 5,6          | 17,05         | 95           | ШК00БЕЛ |
| <b>Всего в Обед</b>                | <b>800</b>   | <b>36,79</b> | <b>31,16</b> | <b>118,93</b> | <b>969</b>   |         |
| <b>Всего в день</b>                | <b>1 350</b> | <b>52,26</b> | <b>46,45</b> | <b>181,52</b> | <b>1 538</b> |         |

## 2-ая неделя/Пятница

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |                 | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------------|------------------|
|                                                                                 |              | Белки                | Жиры          | Углеводы        |                    |                  |
| 1                                                                               | 2            | 4                    | 5             | 6               | 7                  | 8                |
| Завтрак                                                                         |              |                      |               |                 |                    |                  |
| Картофельное пюре                                                               | 200          | 5,35                 | 4,55          | 12,92           | 215                | КП22176          |
| Биточки рыбные с соусом томатным                                                | 100          | 9,33                 | 5,08          | 10,67           | 125                | КП22699          |
| Чай с лимоном и с сахаром                                                       | 200          | 1,26                 | 0,05          | 2,25            | 50                 | КП22001          |
| Хлеб пшеничный                                                                  | 50           | 4                    | 0,6           | 19,2            | 118                | 0000БЕЛ          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                          | <b>550</b>   | <b>19,94</b>         | <b>10,28</b>  | <b>45,04</b>    | <b>508</b>         |                  |
| Обед                                                                            |              |                      |               |                 |                    |                  |
| Свекольник со сметаной                                                          | 250          | 2,6                  | 6,3           | 15,6            | 135                | КП22317          |
| Котлеты куриные с подливом овощным                                              | 100          | 6                    | 4,85          | 15              | 168                | КП22702          |
| Каша гречневая рассыпчатая                                                      | 180          | 4,22                 | 4,46          | 12,7            | 137                | КП22173          |
| Компот из смеси сухофруктов                                                     | 200          | 1                    | 0,05          | 27,5            | 110                | КП22008          |
| Хлеб пшеничный                                                                  | 45           | 3,6                  | 0,54          | 17,28           | 106                | 0000БЕЛ          |
| Хлеб ржаной                                                                     | 40           | 3,24                 | 5,6           | 17,05           | 95                 | ШК00БЕЛ          |
| <b>Всего в Обед</b>                                                             | <b>815</b>   | <b>20,66</b>         | <b>21,8</b>   | <b>105,13</b>   | <b>751</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                                             | <b>1 365</b> | <b>40,6</b>          | <b>32,08</b>  | <b>150,17</b>   | <b>1 259</b>       |                  |
| <b>Итого</b>                                                                    |              | <b>426,62</b>        | <b>396,24</b> | <b>1 651,21</b> | <b>14 200</b>      |                  |
| <b>Среднее за период</b>                                                        |              | <b>42,66</b>         | <b>39,62</b>  | <b>165,12</b>   | <b>1 420</b>       |                  |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b> |              | <b>12,02</b>         | <b>25,11</b>  | <b>46,51</b>    |                    |                  |