


 Утверждаю  
 Директор  
 И.Т. Сидорова

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

Рацион: Школьное меню  
 Возраст: старшие

День: понедельник  
 Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                         |                                          |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                       | 2                                        | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                          |              |                      |              |               |                                |
| 10                      | Салат из моркови                         | 60           | 0,8                  | 2,16         | 6,96          | 60                             |
| 80,62                   | Биточки рыбные с томатным соусом         | 60/30        | 10,18                | 7,78         | 2,17          | 119,99                         |
| 610,03                  | Рис припущенный                          | 150          | 3,79                 | 6,54         | 38,96         | 229,69                         |
| 285                     | Чай с лимоном и с сахаром                | 200          | 0,06                 | 0,01         | 10,19         | 42,28                          |
| 7                       | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами    | 55           | 4,73                 | 0,66         | 28,38         | 139,7                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                          | <b>555</b>   | <b>19,56</b>         | <b>17,15</b> | <b>86,66</b>  | <b>591,66</b>                  |
| <b>Обед</b>             |                                          |              |                      |              |               |                                |
| 53,4                    | Щи из свежей капусты со сметаной         | 250/5        | 1,94                 | 5,14         | 9             | 90,8                           |
| 233,23                  | Мясо птицы, припущенное в томатном соусе | 45/45        | 19,83                | 17,99        | 2,93          | 251,97                         |
| 211,1                   | Макаронные изделия отварные с маслом     | 200/5        | 7,76                 | 5,74         | 49,44         | 280,6                          |
| 294,01                  | Компот из свежих плодов                  | 200          | 0,16                 | 0,16         | 18,89         | 78,65                          |
| 7,01                    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами    | 27,5         | 2,36                 | 0,33         | 14,19         | 69,85                          |
| 2,01                    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 27,5         | 1,78                 | 0,27         | 11            | 53,6                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                          | <b>805</b>   | <b>33,83</b>         | <b>29,63</b> | <b>105,45</b> | <b>825,47</b>                  |
| <b>Итого за день</b>    |                                          |              | <b>53,39</b>         | <b>46,78</b> | <b>192,11</b> | <b>1417,13</b>                 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
|                         |                                                |              | Б                    | Ж            | У             |                                   |
| 1                       | 2                                              | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |                                                |              |                      |              |               |                                   |
| 27,01                   | Сыр (порциями)                                 | 10           | 2,63                 | 2,66         | 0             | 35                                |
| 122                     | Каша манная молочная с маслом                  | 180/5        | 5,4                  | 8,04         | 30,36         | 220,68                            |
| 192                     | Какао с молоком                                | 200          | 4                    | 4            | 22,8          | 136                               |
| 7                       | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами          | 55           | 4,73                 | 0,66         | 28,38         | 139,7                             |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания     | 100          | 3,2                  | 3,2          | 4,5           | 62                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                | <b>545</b>   | <b>19,96</b>         | <b>18,56</b> | <b>86,04</b>  | <b>593,38</b>                     |
| <b>Обед</b>             |                                                |              |                      |              |               |                                   |
| 25,1                    | Салат из свеклы с яблоками                     | 100          | 1,13                 | 5,18         | 9,91          | 91,6                              |
| 129,2                   | Суп картофельный с горохом (на мясном бульоне) | 250          | 5,91                 | 4,55         | 19,49         | 142,91                            |
| 118,08                  | Рагу овощное с отварным мясом                  | 160          | 12,96                | 15,24        | 12,02         | 237,8                             |
| 305,11                  | Витаминизированный кисель                      | 200          | 0                    | 0            | 23,5          | 95                                |
| 7,01                    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами          | 27,5         | 2,36                 | 0,33         | 14,19         | 69,85                             |
| 2,01                    | Хлеб ржано-пшеничный                           | 27,5         | 1,78                 | 0,27         | 11            | 53,6                              |
|                         | Кондитерское изделие (в ассортименте)          | 35           |                      |              |               |                                   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                | <b>800</b>   | <b>24,14</b>         | <b>25,57</b> | <b>90,11</b>  | <b>690,76</b>                     |
| <b>Итого за день</b>    |                                                |              | <b>44,1</b>          | <b>44,13</b> | <b>176,15</b> | <b>1284,14</b>                    |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|----------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
|                         |                                        |              | Б                    | Ж            | У             |                                   |
| 1                       | 2                                      | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |                                        |              |                      |              |               |                                   |
| 8                       | Котлеты мясные с томатным соусом       | 60/30        | 8,1                  | 4,62         | 8,22          | 106,8                             |
| 211,1                   | Макаронные изделия отварные с маслом   | 200/5        | 7,76                 | 5,74         | 49,44         | 280,6                             |
| 285                     | Чай с лимоном и с сахаром              | 200          | 0,06                 | 0,01         | 10,19         | 42,28                             |
| 7                       | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами  | 55           | 4,73                 | 0,66         | 28,38         | 139,7                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        | <b>550</b>   | <b>20,65</b>         | <b>11,03</b> | <b>96,23</b>  | <b>569,38</b>                     |
| <b>Обед</b>             |                                        |              |                      |              |               |                                   |
| 40                      | Суп картофельный с пшеном              | 250          | 2,7                  | 2,6          | 19,3          | 113                               |
| 80,62                   | Рыба, тушенная с овощами (филе минтая) | 50/50        | 10,18                | 7,78         | 2,17          | 119,99                            |
| 611,03                  | Рис припущенный                        | 200          | 5,05                 | 8,75         | 51,94         | 306,54                            |
| 283                     | Чай с сахаром                          | 200          | 0                    | 0            | 9,98          | 39,9                              |
| 7,01                    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами  | 27,5         | 2,36                 | 0,33         | 14,19         | 69,85                             |
| 2,01                    | Хлеб ржано-пшеничный                   | 27,5         | 1,78                 | 0,27         | 11            | 53,6                              |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                        | <b>805</b>   | <b>22,07</b>         | <b>19,73</b> | <b>108,58</b> | <b>702,88</b>                     |
| <b>Итого за день</b>    |                                        |              | <b>42,72</b>         | <b>30,76</b> | <b>204,81</b> | <b>1272,26</b>                    |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
|                         |                                          |              | Б                    | Ж            | У             |                                   |
| 1                       | 2                                        | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |                                          |              |                      |              |               |                                   |
| 66                      | Тефтели куриные с томатным соусом        | 60/30        | 16                   | 18           | 6,7           | 220                               |
| 227,7                   | Картофельное пюре                        | 150          | 3,5                  | 4,8          | 14,7          | 117                               |
| 192                     | Какао с молоком                          | 200          | 4                    | 4            | 22,8          | 136                               |
| 7                       | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами    | 55           | 4,73                 | 0,66         | 28,38         | 139,7                             |
| 38                      | Фрукт яблоко (в ассортименте)            | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                          | <b>595</b>   | <b>28,63</b>         | <b>27,86</b> | <b>82,38</b>  | <b>659,7</b>                      |
| <b>Обед</b>             |                                          |              |                      |              |               |                                   |
| 34                      | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/5        | 1,9                  | 5,5          | 14            | 196                               |
| 8                       | Котлеты мясные с томатным соусом         | 60/30        | 8,1                  | 4,62         | 8,22          | 106,8                             |
| 303                     | Каша гречневая вязкая с маслом           | 200/5        | 6,36                 | 6,48         | 28,64         | 198,06                            |
| 196                     | Компот из изюма                          | 200          | 2,4                  | 0,1          | 41,4          | 171                               |
| 7,01                    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами    | 27,5         | 2,36                 | 0,33         | 14,19         | 69,85                             |
| 2,01                    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 27,5         | 1,78                 | 0,27         | 11            | 53,6                              |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                          | <b>805</b>   | <b>22,9</b>          | <b>17,3</b>  | <b>117,45</b> | <b>795,31</b>                     |
| <b>Итого за день</b>    |                                          |              | <b>51,53</b>         | <b>96,69</b> | <b>199,83</b> | <b>1455,01</b>                    |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|----------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
|                         |                                        |              | Б                    | Ж            | У             |                                   |
| 1                       | 2                                      | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |                                        |              |                      |              |               |                                   |
| 25,23                   | Салат из свеклы с растительным маслом  | 60           | 1,12                 | 5,07         | 6,58          | 76,37                             |
| 181,4                   | Каша рисовая молочная вязкая с маслом  | 180/5        | 5,52                 | 11,95        | 38,7          | 284,96                            |
| 282,11                  | Чай витаминизированный                 | 200          | 0                    | 0            | 9,7           | 39                                |
| 7                       | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами  | 55           | 4,73                 | 0,66         | 28,38         | 139,7                             |
| 9                       | Булочка "Веснушка"                     | 50           | 3,2                  | 3,2          | 4,5           | 62                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        | <b>550</b>   | <b>14,57</b>         | <b>20,88</b> | <b>87,86</b>  | <b>602,03</b>                     |
| <b>Обед</b>             |                                        |              |                      |              |               |                                   |
| 54,5                    | Рассольник ленинградский со сметаной   | 250/5        | 2,6                  | 6,26         | 17,37         | 137,21                            |
| 40                      | Котлеты куриные с томатным соусом      | 60/30        | 9,87                 | 11,79        | 8,34          | 178,08                            |
| 94                      | Картофельное пюре (картофель в молоке) | 200          | 4,1                  | 6,6          | 20,1          | 136                               |
| 305,11                  | Витаминизированный кисель              | 200          | 0                    | 0            | 23,5          | 95                                |
| 7,01                    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами  | 27,5         | 2,36                 | 0,33         | 14,19         | 69,85                             |
| 2,01                    | Хлеб ржано-пшеничный                   | 27,5         | 1,78                 | 0,27         | 11            | 53,6                              |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                        | <b>800</b>   | <b>20,71</b>         | <b>25,25</b> | <b>94,5</b>   | <b>669,74</b>                     |
| <b>Итого за день</b>    |                                        |              | <b>35,28</b>         | <b>46,13</b> | <b>182,36</b> | <b>1271,77</b>                    |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
|                         |                                             |              | Б                    | Ж            | У             |                                   |
| 1                       | 2                                           | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |                                             |              |                      |              |               |                                   |
| 40                      | Котлеты куриные с томатным соусом           | 60/30        | 9,87                 | 11,79        | 8,34          | 178,08                            |
| 211,1                   | Макаронные изделия отварные с маслом        | 200/5        | 7,76                 | 5,74         | 49,44         | 280,6                             |
| 285                     | Чай с лимоном и с сахаром                   | 200          | 0,06                 | 0,01         | 10,19         | 42,28                             |
| 7                       | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами       | 55           | 4,73                 | 0,66         | 28,38         | 139,7                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                             | <b>550</b>   | <b>22,42</b>         | <b>18,2</b>  | <b>96,35</b>  | <b>640,66</b>                     |
| <b>Обед</b>             |                                             |              |                      |              |               |                                   |
| 56,21                   | Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной | 250/5        | 2,14                 | 5,76         | 11,48         | 107,06                            |
| 131,9                   | Плов из мяса птицы                          | 200          | 16,9                 | 18,56        | 41,44         | 399,79                            |
| 305,11                  | Витаминизированный кисель                   | 200          | 0                    | 0            | 23,5          | 95                                |
| 7,01                    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами       | 27,5         | 2,36                 | 0,33         | 14,19         | 69,85                             |
| 2,01                    | Хлеб ржано-пшеничный                        | 27,5         | 1,78                 | 0,27         | 11            | 53,6                              |
| 9                       | Булочка "Шакшинская" (в ассортименте)       | 100          | 1,78                 | 0,27         | 11            | 53,6                              |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                             | <b>810</b>   | <b>24,96</b>         | <b>25,19</b> | <b>112,61</b> | <b>778,9</b>                      |
| <b>Итого за день</b>    |                                             |              | <b>47,38</b>         | <b>43,39</b> | <b>208,96</b> | <b>1419,56</b>                    |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
|                         |                                       |              | Б                    | Ж            | У             |                                   |
| 1                       | 2                                     | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |                                       |              |                      |              |               |                                   |
| 8                       | Котлеты мясные с томатным соусом      | 60/30        | 8,1                  | 4,62         | 8,22          | 106,8                             |
| 303                     | Каша гречневая вязкая с маслом        | 200/5        | 6,36                 | 6,48         | 28,64         | 198,06                            |
| 192                     | Какао с молоком                       | 200          | 4                    | 4            | 22,8          | 136                               |
| 7                       | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 55           | 4,73                 | 0,66         | 28,38         | 139,7                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | <b>550</b>   | <b>23,19</b>         | <b>15,76</b> | <b>88,04</b>  | <b>580,56</b>                     |
| <b>Обед</b>             |                                       |              |                      |              |               |                                   |
| 3                       | Салат из белокочанной капусты         | 100          | 1,9                  | 4,5          | 9,2           | 84                                |
| 66,7                    | Суп-лапша (на мясном бульоне)         | 250          | 2,8                  | 5,3          | 15,6          | 121,35                            |
| 97,64                   | Жаркое по-домашнему                   | 180          | 11,56                | 14,11        | 21,08         | 257,88                            |
| 283                     | Чай с сахаром                         | 200          | 0                    | 0            | 9,98          | 39,9                              |
| 7,01                    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 27,5         | 2,36                 | 0,33         | 14,19         | 69,85                             |
| 2,01                    | Хлеб ржано-пшеничный                  | 27,5         | 1,78                 | 0,27         | 11            | 53,6                              |
|                         | Кондитерское изделие (печенье)        | 15           |                      |              |               |                                   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       | <b>800</b>   | <b>20,4</b>          | <b>24,51</b> | <b>81,05</b>  | <b>626,58</b>                     |
| <b>Итого за день</b>    |                                       |              | <b>43,59</b>         | <b>40,27</b> | <b>169,09</b> | <b>1207,14</b>                    |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
|                         |                                                |              | Б                    | Ж            | У             |                                   |
| 1                       | 2                                              | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |                                                |              |                      |              |               |                                   |
| 244                     | Плов из говядины                               | 200          | 14,56                | 15,12        | 35,76         | 340                               |
| 285                     | Чай с лимоном и с сахаром                      | 200          | 0,06                 | 0,01         | 10,19         | 42,28                             |
| 7                       | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами          | 55           | 4,73                 | 0,66         | 28,38         | 139,7                             |
| 38                      | Фрукт яблоко (в ассортименте)                  | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                | <b>555</b>   | <b>19,75</b>         | <b>16,19</b> | <b>84,13</b>  | <b>568,98</b>                     |
| <b>Обед</b>             |                                                |              |                      |              |               |                                   |
| 129,2                   | Суп картофельный с горохом (на мясном бульоне) | 250          | 5,91                 | 4,55         | 19,49         | 142,91                            |
| 40                      | Котлеты куриные с томатным соусом              | 60/30        | 9,87                 | 11,79        | 8,34          | 178,08                            |
| 211,1                   | Макаронные изделия отварные с маслом           | 200/5        | 7,76                 | 5,74         | 49,44         | 280,6                             |
| 294,01                  | Компот из свежих плодов                        | 200          | 0,16                 | 0,16         | 18,89         | 78,65                             |
| 7,01                    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами          | 27,5         | 2,36                 | 0,33         | 14,19         | 69,85                             |
| 2,01                    | Хлеб ржано-пшеничный                           | 27,5         | 1,78                 | 0,27         | 11            | 53,6                              |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                | <b>800</b>   | <b>27,84</b>         | <b>22,84</b> | <b>121,35</b> | <b>803,69</b>                     |
| <b>Итого за день</b>    |                                                |              | <b>47,59</b>         | <b>39,03</b> | <b>205,48</b> | <b>1372,67</b>                    |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |                | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|----------------|-----------------------------------|
|                         |                                          |              | Б                    | Ж            | У              |                                   |
| 1                       | 2                                        | 3            | 4                    | 5            | 6              | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |                                          |              |                      |              |                |                                   |
| 2,1                     | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60           | 1,38                 | 3,08         | 7,01           | 62,12                             |
| 66                      | Тефтели куриные с томатным соусом        | 60/30        | 16                   | 18           | 6,7            | 220                               |
| 138,21                  | Картофельное пюре (картофель в молоке)   | 150          | 3,51                 | 5,42         | 23,56          | 157,53                            |
| 192                     | Какао с молоком                          | 200          | 4                    | 4            | 22,8           | 136                               |
| 7                       | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами    | 55           | 4,73                 | 0,66         | 28,38          | 139,7                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                          | <b>555</b>   | <b>29,62</b>         | <b>31,16</b> | <b>88,45</b>   | <b>715,35</b>                     |
| <b>Обед</b>             |                                          |              |                      |              |                |                                   |
| 67,4                    | Свекольник со сметаной                   | 250/5        | 2,8                  | 6,16         | 18,425         | 140,94                            |
| 80,62                   | Биточки рыбные с томатным соусом         | 60/30        | 10,18                | 7,78         | 2,17           | 119,99                            |
| 303                     | Каша гречневая вязкая с маслом           | 200/5        | 6,36                 | 6,48         | 28,64          | 198,06                            |
| 305,11                  | Витаминизированный кисель                | 200          | 0                    | 0            | 23,5           | 95                                |
| 7,01                    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами    | 27,5         | 2,36                 | 0,33         | 14,19          | 69,85                             |
| 2,01                    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 27,5         | 1,78                 | 0,27         | 11             | 53,6                              |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                          | <b>805</b>   | <b>23,48</b>         | <b>21,02</b> | <b>97,925</b>  | <b>677,44</b>                     |
| <b>Итого за день</b>    |                                          |              | <b>53,1</b>          | <b>52,18</b> | <b>186,375</b> | <b>1392,79</b>                    |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |                 | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|-----------------|-----------------------------------|
|                         |                                            |              | Б                    | Ж             | У               |                                   |
| 1                       | 2                                          | 3            | 4                    | 5             | 6               | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |                                            |              |                      |               |                 |                                   |
| 27,01                   | Сыр (порциями)                             | 10           | 2,63                 | 2,66          | 0               | 35                                |
| 493,3                   | Каша молочная "Дружба" с маслом            | 180/5        | 5,83                 | 8,06          | 31,62           | 223,09                            |
| 282,11                  | Чай витаминизированный                     | 200          | 0                    | 0             | 9,7             | 39                                |
| 7                       | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами      | 55           | 4,73                 | 0,66          | 28,38           | 139,7                             |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания | 100          | 3,2                  | 3,2           | 4,5             | 62                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                            | <b>550</b>   | <b>16,39</b>         | <b>14,58</b>  | <b>74,2</b>     | <b>498,79</b>                     |
| <b>Обед</b>             |                                            |              |                      |               |                 |                                   |
| 53,4                    | Щи из свежей капусты со сметаной           | 250/5        | 1,94                 | 5,14          | 9               | 90,8                              |
| 96,19                   | Гуляш                                      | 45/45        | 13,78                | 15,03         | 3,18            | 203,03                            |
| 211,1                   | Макаронные изделия отварные с маслом       | 200/5        | 7,76                 | 5,74          | 49,44           | 280,6                             |
| 196                     | Компот из изюма                            | 200          | 2,4                  | 0,1           | 41,4            | 171                               |
| 7,01                    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами      | 27,5         | 2,36                 | 0,33          | 14,19           | 69,85                             |
| 2,01                    | Хлеб ржано-пшеничный                       | 27,5         | 1,78                 | 0,27          | 11              | 53,6                              |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                            | <b>805</b>   | <b>30,02</b>         | <b>26,61</b>  | <b>128,21</b>   | <b>868,88</b>                     |
| <b>Итого за день</b>    |                                            |              | <b>46,41</b>         | <b>41,19</b>  | <b>202,41</b>   | <b>1367,67</b>                    |
| <b>Итого за период</b>  |                                            |              | <b>465,09</b>        | <b>480,55</b> | <b>1927,575</b> | <b>13460,14</b>                   |
| <b>Итого за период</b>  |                                            |              | <b>46,509</b>        | <b>48,055</b> | <b>192,7575</b> | <b>1346,014</b>                   |