| Школа                | МБОУ "Емецкая СШ" | МБОУ "Емецкая СШ"       |         |                | Директор школы |      |  |  |  |  |
|----------------------|-------------------|-------------------------|---------|----------------|----------------|------|--|--|--|--|
| Типово               | е примерное мен   | ю приготавливаемых блюд | фамилия | И.Л. Черникова |                |      |  |  |  |  |
| Возрастная категория |                   | 12-18 лет               | дата    | 29             | 8              | 2025 |  |  |  |  |
|                      |                   |                         | •       | день           | месяц          | год  |  |  |  |  |

| Неде<br>ля | День<br>недел<br>и | Прием<br>пищи | Раздел меню      | Блюда   | Вес блюда,<br>г | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Калорийн<br>ость | №<br>рецептуры | Цена |
|------------|--------------------|---------------|------------------|---|-----------------|-------|------|--------------|------------------|----------------|------|
| 1          | 1                  | Завтрак       | гор.блюдо        | Каша вязкая молочная пшеничная                          | 200             | 7,00  | 14   | 32           | 280              | 4 001,01       |      |
|            |                    |               |                  | Какао-напиток, обогащенный                              | 200             | 3     | 3    | 9            | 73               | 10 020         |      |
|            |                    |               |                  | микронутриентами,быстрорастворимый на молоке            |                 |       |      |              |                  |                |      |
|            |                    |               | фрукты           | Яблоки  | 100             | 0     | 0    | 10           | 47               | 11 001         |      |
|            |                    |               | булошиоо         | Котлета запеченная в дрожжевом тесте собственнного      | 120             | 17    | 12   | 10           | 216              | 77,45          |      |
|            |                    |               | булочное         | производства  |                 |       |      |              |                  |                |      |
|            |                    |               | итого            |   | 620             | 27    | 29   | 61           | 616              |                |      |
| 1          | 1                  | Обед          | итого<br>1 блюдо | Борщ с капустой и картофелем,ламинарией.                | 200             | 3     | 23   | 10           | 100              | 110,39         |      |
| '          | ı                  | Обед          |                  | Каша вязкая молочная пшеничная                          | 200             | 7     | 14   | 32           |                  | 4 001,01       |      |
|            |                    |               | 2 блюдо          | Котлета запеченная в дрожжевом тесте собственного       | 120             | 17    | 12   | 10           | 216              |                |      |
|            |                    |               | булочное         | производства  | 120             | 17    | 12   | 10           | 210              | 11,45          |      |
|            |                    |               | ,                | Какао-напиток, обогащенный микронутриентами,            | 200             | 3     | 3    | 9            | 73               | 10 020         |      |
|            |                    |               | гор.напиток      | быстрорастворимый на молоке                             |                 |       |      |              |                  |                |      |
|            |                    |               | хлеб черн.       | Хлеб 45г  | 45              | 3     |      | 22           | 107              | 299,01         |      |
|            |                    |               | итого            |   | 765             | 33    | 29   | 83           | 776              |                | 0    |
| 1          | 1                  | Итого         | за день:         |   | 1385            | 60    | 58   | 144          | 1392             |                | 0    |
|            | •                  | •             | _                | Пюре картофельное с капустой тушеной и тефтели мясные с | 275             | 12    | 17   | 32           | 343              | 7 021, 8       |      |
| 1          | 2                  | Завтрак       | гор.блюдо        | соусом собственного производства                        | 000             | 0     | 0    | 45           | <b></b> 7        | 007, 520       |      |
|            |                    |               | гор.напиток      | Чай с сахаром   | 200             | 0     | 0    | 15           | 57               | 300            |      |
|            |                    |               | хлеб             | Хлеб ржано-пшеничный порция                             | 45              | 3     | 0    | 22           | 107              | 299,01         |      |
|            |                    |               | фрукты           | Апельсины свежие  | 100             | 1     | 0    | 8            | 43               | 627            |      |
|            |                    |               | булочное         | Булочка розовая   | 50              | 4     | 1    | 27           | 141              | 423            |      |
|            |                    |               |                  |   |                 |       |      | 101          |                  |                |      |
|            |                    |               | итого            |   | 670             | 20    | 18   | 104          | 691              |                |      |
| 1          | 2                  | Обед          | 1 блюдо          | Рассольник ленинградский.                               | 215             | 6     | 10   | 15           |                  | 132,4          |      |
|            |                    |               | 2 блюдо          | Тефтели мясные с соусом собственного производства       | 55/45           | 8     | 9    | 10           |                  | 7 021          |      |
|            |                    |               |                  | Картофельное пюре1                                      | 150             | 3     | 5    | 19           | 133              | 520            |      |
|            |                    |               | гарнир           | Капуста тушеная   | 70              | 1     | 3    | 3            |                  | 8 007          |      |
|            |                    |               | булочное         | Булочка "Розовая"                                       | 50              | 4     | 1    | 27           | 141              | 423            |      |
|            |                    |               | напиток          | Чай с сахаром   | 200             |       |      | 15           | 57               | 300            |      |
|            |                    |               | хлеб черн.       | Хлеб 45г  | 45              | 3     |      | 22           | 107              | 299,01         |      |

|     |   |                         | итого   |  | 685  | 22   | 28  | 111   | 819   |  | 0 |
|-----|---|-------------------------|---|--|--|--|---|---|---|--|---|
| 1   | 2 | Итого                   | за день:  |  | 1355   | 42   | 46  | 215   | 1510  |  | 0 |
|     |   |                         |   | Птица тушеная в сметанном соусе с кашей гречневой  | 268  | 14   | 14  | 30  | 292   | 493,8 001,   |   |
| 1   | 3 | Завтрак                 | гор.блюдо   | рассыпчатой с огурцом свежим   |  |  |   |   |   | 1 044  |   |
|     |   |                         | гор.напиток   | Напиток из плодов шиповника  | 200  | 1  | 0   | 31  | 123   | 307,07   |   |
|     |   |                         | хлеб  | Хлеб ржано-пшеничный порция  | 45   | 3  | 0   | 22  | 107   | пром   |   |
|     |   |                         | фрукты  | Мандарины свежие   | 100  | 1  | 0   | 8   | 38  | 627  |   |
|     |   |                         | булочное  | Булочка домашняя   | 50   | 4  | 7   | 28  | 186   | 301,01   |   |
|     |   |                         |   |  |  |  |   |   |   |  |   |
|     |   |                         | итого   |  | 663  | 23   | 21  | 119   | 746   |  |   |
| 1   | 3 | Обед                    | 1 блюдо   | Суп картофельный с крупой и рыбой  | 220  | 6  | 3   | 15  | 122   | 138,05   |   |
|     |   |                         | 2 блюдо   | Птица тушённая в сметнном соусе  | 120  | 8  | 8   | 4   | 115   | 493  |   |
|     |   |                         | гарнир  | Каша гречневая рассыпчатая   | 118  | 6  | 6   | 25  | 173   | 8 001  |   |
|     |   |                         | овощи   | Огурцы свежие  | 30   | 0  |   | 1   | 4   | 1 044  |   |
|     |   |                         | булочное  | Булочка домашняя   | 50   | 4  | 7   | 28  | 186   | 301  |   |
|     |   |                         | хлеб черн.  | Хлеб 45г   | 45   | 3  |   | 22  | 107   | 299,01   |   |
|     |   |                         | напиток   | Напиток из шиповника   | 200  | 1  |   | 31  | 123   | 307,01   |   |
|     |   |                         | итого   |  | 783  | 28   | 24  | 126   | 830   |  | 0 |
|     |   |                         |   |  |  |  |   |   |   |  |   |
| 1   | 3 | Итого                   | за день:  |  | 1446   | 51   | 45  | 245   | 1576  |  | 0 |
| 1   |   |                         |   | Пюре картофельное с котлетой рыбной и соусом по- польски   | 1446<br>265  | 51<br>14   | 45<br>20  | 245<br>27   | 1576<br>336   | 520, 606,  | 0 |
| 1   |   | <b>Итого</b><br>Завтрак | гор.блюдо   |  | 265  | 14   | 20  | 27  | 336   | 388  | 0 |
| 1   |   |                         | гор.блюдо<br>гор.напиток  | Чай с лимоном  | 265<br>200   | 14<br>0  | 20  | 27<br>10  | 336<br>44   | 388<br>686   | 0 |
| 1   |   |                         | гор.блюдо<br>гор.напиток<br>хлеб  | Чай с лимоном<br>Хлеб ржано-пшеничный порция   | 265<br>200<br>45   | 14<br>0<br>3   | 20<br>0<br>0  | 27<br>10<br>22  | 336<br>44<br>107  | 388<br>686<br>пром   | 0 |
| 1   |   |                         | гор.блюдо<br>гор.напиток<br>хлеб<br>фрукты  | Чай с лимоном<br>Хлеб ржано-пшеничный порция<br>Апельсин   | 265<br>200<br>45<br>100  | 14<br>0<br>3<br>1                                      | 20<br>0<br>0<br>0                                     | 27<br>10<br>22<br>8   | 336<br>44<br>107<br>43  | 388<br>686<br>пром<br>627  | 0 |
| 1   |   |                         | гор.блюдо<br>гор.напиток<br>хлеб  | Чай с лимоном<br>Хлеб ржано-пшеничный порция   | 265<br>200<br>45   | 14<br>0<br>3   | 20<br>0<br>0  | 27<br>10<br>22  | 336<br>44<br>107  | 388<br>686<br>пром   | 0 |
| 1   |   |                         | гор.блюдо<br>гор.напиток<br>хлеб<br>фрукты<br>булочное                            | Чай с лимоном<br>Хлеб ржано-пшеничный порция<br>Апельсин   | 265<br>200<br>45<br>100<br>50                                  | 14<br>0<br>3<br>1<br>4                                 | 20<br>0<br>0<br>0<br>4                                | 27<br>10<br>22<br>8<br>30   | 336<br>44<br>107<br>43<br>173   | 388<br>686<br>пром<br>627  |   |
| 1   | 4 | Завтрак                 | гор.блюдо<br>гор.напиток<br>хлеб<br>фрукты<br>булочное<br><i>итого</i>            | Чай с лимоном<br>Хлеб ржано-пшеничный порция<br>Апельсин<br>Булочка "Российская"   | 265<br>200<br>45<br>100<br>50<br>660                           | 14<br>0<br>3<br>1<br>4                                 | 20<br>0<br>0<br>0<br>4                                | 27<br>10<br>22<br>8<br>30<br>97   | 336<br>44<br>107<br>43<br>173<br>703  | 388<br>686<br>пром<br>627<br>420   | 0 |
| 1 1 | 4 |                         | гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты булочное итого 1 блюдо                          | Чай с лимоном  Хлеб ржано-пшеничный порция  Апельсин  Булочка "Российская"  Суп картофельный с горохом   | 265<br>200<br>45<br>100<br>50<br>660<br>210                    | 14<br>0<br>3<br>1<br>4<br>22                           | 20<br>0<br>0<br>0<br>4<br>24                          | 27<br>10<br>22<br>8<br>30<br>97<br>16                                   | 336<br>44<br>107<br>43<br>173<br>703<br>130   | 388<br>686<br>пром<br>627<br>420   |   |
| 1 1 | 4 | Завтрак                 | гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты булочное итого 1 блюдо 2 блюдо                  | Чай с лимоном  Хлеб ржано-пшеничный порция  Апельсин  Булочка "Российская"  Суп картофельный с горохом  Котлеты рыбные   | 265<br>200<br>45<br>100<br>50<br>660<br>210<br>75              | 14<br>0<br>3<br>1<br>4<br>22<br>8<br>10                | 20<br>0<br>0<br>0<br>4<br>24<br>4<br>5                | 27<br>10<br>22<br>8<br>30<br>97<br>16<br>7                              | 336<br>44<br>107<br>43<br>173<br>703<br>130<br>112                                  | 388<br>686<br>пром<br>627<br>420<br>139,04<br>388,31                                   |   |
| 1 1 | 4 | Завтрак                 | гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты булочное  итого 1 блюдо 2 блюдо гарнир          | Чай с лимоном  Хлеб ржано-пшеничный порция  Апельсин  Булочка "Российская"  Суп картофельный с горохом  Котлеты рыбные  Пюре картофельное  | 265<br>200<br>45<br>100<br>50<br>660<br>210<br>75<br>150       | 14<br>0<br>3<br>1<br>4<br>22<br>8<br>10<br>3           | 20<br>0<br>0<br>0<br>4<br>24<br>4<br>5<br>7           | 27<br>10<br>22<br>8<br>30<br>97<br>16<br>7                              | 336<br>44<br>107<br>43<br>173<br>703<br>130<br>112<br>146                           | 388<br>686<br>пром<br>627<br>420<br>139,04<br>388,31<br>520,08                         |   |
| 1   | 4 | Завтрак                 | гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты булочное итого 1 блюдо 2 блюдо                  | Чай с лимоном  Хлеб ржано-пшеничный порция  Апельсин  Булочка "Российская"  Суп картофельный с горохом  Котлеты рыбные  Пюре картофельное  Булочка "Российская"  | 265<br>200<br>45<br>100<br>50<br>660<br>210<br>75<br>150<br>50 | 14<br>0<br>3<br>1<br>4<br>22<br>8<br>10<br>3<br>4      | 20<br>0<br>0<br>0<br>4<br>24<br>4<br>5<br>7           | 27<br>10<br>22<br>8<br>30<br>97<br>16<br>7<br>19<br>30                  | 336<br>44<br>107<br>43<br>173<br>703<br>130<br>112<br>146<br>173                    | 388<br>686<br>пром<br>627<br>420<br>139,04<br>388,31<br>520,08<br>420                  |   |
| 1   | 4 | Завтрак                 | гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты булочное  итого 1 блюдо 2 блюдо гарнир          | Чай с лимоном  Хлеб ржано-пшеничный порция  Апельсин  Булочка "Российская"  Суп картофельный с горохом  Котлеты рыбные  Пюре картофельное  Булочка "Российская"  Соус польский(1-й вариант)                | 265  200  45  100  50  660  210  75  150  50  40               | 14<br>0<br>3<br>1<br>4<br>22<br>8<br>10<br>3           | 20<br>0<br>0<br>0<br>4<br>24<br>4<br>5<br>7           | 27<br>10<br>22<br>8<br>30<br>97<br>16<br>7<br>19<br>30<br>1             | 336<br>44<br>107<br>43<br>173<br>703<br>130<br>112<br>146<br>173<br>78              | 388<br>686<br>пром<br>627<br>420<br>139,04<br>388,31<br>520,08<br>420<br>606,18        |   |
| 1   | 4 | Завтрак                 | гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты булочное  итого 1 блюдо 2 блюдо гарнир булочное | Чай с лимоном  Хлеб ржано-пшеничный порция  Апельсин  Булочка "Российская"  Суп картофельный с горохом  Котлеты рыбные  Пюре картофельное  Булочка "Российская"  Соус польский(1-й вариант)  Чай с лимоном | 265  200  45  100  50  660  210  75  150  50  40  200          | 14<br>0<br>3<br>1<br>4<br>22<br>8<br>10<br>3<br>4<br>1 | 20<br>0<br>0<br>0<br>4<br>24<br>4<br>5<br>7           | 27<br>10<br>22<br>8<br>30<br>97<br>16<br>7<br>19<br>30<br>1<br>10       | 336<br>44<br>107<br>43<br>173<br>703<br>130<br>112<br>146<br>173<br>78<br>44        | 388<br>686<br>пром<br>627<br>420<br>139,04<br>388,31<br>520,08<br>420<br>606,18<br>686 | - |
| 1   | 4 | Завтрак                 | гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты булочное  итого 1 блюдо 2 блюдо гарнир булочное | Чай с лимоном  Хлеб ржано-пшеничный порция  Апельсин  Булочка "Российская"  Суп картофельный с горохом  Котлеты рыбные  Пюре картофельное  Булочка "Российская"  Соус польский(1-й вариант)                | 265  200  45  100  50  660  210  75  150  50  40  200  45      | 14<br>0<br>3<br>1<br>4<br>22<br>8<br>10<br>3<br>4<br>1 | 20<br>0<br>0<br>0<br>4<br>24<br>4<br>5<br>7<br>4<br>8 | 27<br>10<br>22<br>8<br>30<br>97<br>16<br>7<br>19<br>30<br>1<br>10<br>22 | 336<br>44<br>107<br>43<br>173<br>703<br>130<br>112<br>146<br>173<br>78<br>44<br>107 | 388<br>686<br>пром<br>627<br>420<br>139,04<br>388,31<br>520,08<br>420<br>606,18        | 0 |
| 1   | 4 | Завтрак                 | гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты булочное  итого 1 блюдо 2 блюдо гарнир булочное | Чай с лимоном  Хлеб ржано-пшеничный порция  Апельсин  Булочка "Российская"  Суп картофельный с горохом  Котлеты рыбные  Пюре картофельное  Булочка "Российская"  Соус польский(1-й вариант)  Чай с лимоном | 265  200  45  100  50  660  210  75  150  50  40  200          | 14<br>0<br>3<br>1<br>4<br>22<br>8<br>10<br>3<br>4<br>1 | 20<br>0<br>0<br>0<br>4<br>24<br>4<br>5<br>7           | 27<br>10<br>22<br>8<br>30<br>97<br>16<br>7<br>19<br>30<br>1<br>10       | 336<br>44<br>107<br>43<br>173<br>703<br>130<br>112<br>146<br>173<br>78<br>44        | 388<br>686<br>пром<br>627<br>420<br>139,04<br>388,31<br>520,08<br>420<br>606,18<br>686 | - |

| 1 | <b>E</b> | 2207024 | гор.блюдо           | Гуляш из отварного мяса с макаронами и консервированным | 280  | 18 | 13       | 37  | 345  | 508,277  |   |
|---|----------|---------|---------------------|---|------|----|----------|-----|------|----------|---|
| ' | 5        | Завтрак | гор.олюдо           | горошком<br>Чай с сахаром                               | 200  | 0  | 0        | 15  | 57   | 685      |   |
|   |          |         | хлеб                | Хлеб ржано-пшеничный порция                             | 45   | 3  | 0        | 22  | 107  | пром     |   |
|   |          |         | булочное            | Калач сдобный   | 60   | 5  | 8        | 46  | 276  | 15       |   |
|   |          |         | булочное            | пала годоопыя   | - 00 | J  | <u> </u> | 10  | 210  | 10       |   |
|   |          |         | итого               |   | 585  | 26 | 21       | 120 | 785  |          |   |
| 1 | 5        | Обед    | 1 блюдо             | Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией          | 220  | 7  | 6        |     | 115  | 124,06   |   |
|   |          |         | 2 блюдо             | Гуляш из мяса отварного                                 | 90   | 11 | 6        |     | 111  | 277,03   |   |
|   |          |         | гарнир              | Макаронные изделия отварные                             | 150  | 5  | 7        | 32  | 201  | 905      |   |
|   |          |         | - 1- 1-             | Горошек консервированный                                | 40   | 2  |          | 3   | 33   | 0,16     |   |
|   |          |         | булочное            | Калач сдобный   | 60   | 5  | 8        | 46  | 276  |          |   |
|   |          |         | напиток             | Чай с сахаром   | 200  |    |          | 15  | 57   | 300      |   |
|   |          |         | хлеб черн.          | Хлеб 45г  | 45   | 3  |          | 22  | 107  | 299,01   |   |
|   |          |         | итого               |   | 805  | 33 | 27       | 128 | 900  |          | 0 |
| 1 | 5        | Итого   | за день:            |   | 1390 | 59 | 48       | 248 | 1685 |          | 0 |
| 2 | 1        | Завтрак | гор.блюдо           | Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"         | 200  | 11 | 14       | 55  | 392  | 311      |   |
|   |          |         | гор.напиток         | Кофейный напиток из цикория с молоком                   | 200  | 5  | 4        | 21  | 140  | 692      |   |
|   |          |         | фрукты              | Банан   | 100  | 1  | 0        | 14  | 64   | 627      |   |
|   |          |         | булочное            | Бутерброд с сыром и маслом                              | 50   | 2  | 6        | 17  | 132  | 3        |   |
|   |          |         |                     |   |      |    |          |     |      |          |   |
|   |          |         | итого               |   | 550  | 19 | 24       | 107 | 728  |          |   |
| 2 | 1        | Обед    | 1 блюдо             | Суп из овощей1  | 215  | 5  | 6        |     | 113  |          |   |
|   |          |         | 2 блюдо             | Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"         | 200  | 11 | 14       | 55  | 392  | 4 001    |   |
|   |          |         |                     | Бутерброд с сыром и маслом                              | 50   | 2  | 6        |     | 132  | 51       |   |
|   |          |         | напиток             | Кофейный напиток из цикория с молоком                   | 200  | 5  | 4        | 21  |      | 10 019   |   |
|   |          |         | хлеб черн.          | Хлеб 45г  | 45   | 3  |          | 22  | 107  | 299,01   |   |
|   |          |         | итого               |   | 710  | 26 | 30       | 124 | 884  |          | 0 |
| 2 | 1        | Итого   | за день:            |   | 1260 | 45 | 54       | 231 | 1612 |          | 0 |
| 2 | 2        | Завтрак | гор.блюдо           | Жаркое по домашнему с салатом из соленых огурцов        | 240  | 12 | 27       | 23  | 390  | 276, 017 |   |
|   |          |         | 500 H05H75H         | Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь        | 200  | 1  | 0        | 26  | 92   | 10 010   |   |
|   |          |         | гор.напиток<br>хлеб | косточковых плодов)<br>Хлеб ржано-пшеничный порция      | 45   | 3  | 0        | 22  | 107  | пром     |   |
|   |          |         |                     | Яблоки свежие   | 100  | 0  | 0        | 10  | 47   | 627      |   |
|   |          |         | фрукты              | Пирожки печеные из дрожжевого теста                     | 60   | 3  | 2        | 26  | 130  | 738      |   |
|   |          |         | булочное            | тиролли полоные из дрололового теста                    | 00   | 3  |          | 20  | 100  | 730      |   |
|   |          |         | итого               |   | 645  | 19 | 29       | 107 | 766  |          | 0 |
|   |          |         | uiiioeo             |   | 0.10 | 10 | 20       | 107 | , 00 |          | J |

| 2 | 2 | Обед    | 1 блюдо     | Суп с макароными изделиями с курицей  | 210  | 3  | 7  | 12  | 124  | 105,01         |   |
|---|---|---------|-------------|---|------|----|----|-----|------|----------------|---|
|   |   |         | 2 блюдо     | Жаркое по-домашнему   | 180  | 11 | 24 | 21  | 356  | 276,21         |   |
|   |   |         |             | Салат из соленых огурцов  | 60   | 1  | 3  | 2   | 34   | 17,21          |   |
|   |   |         |             | Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь                              | 200  | 1  |    | 26  | 92   | 10 010         |   |
|   |   |         | напиток     | косточковых плодов)   |      |    | _  |     |      |                |   |
|   |   |         | булочное    | Пирожки печеные из дрожжевого теста   | 60   |    | 2  | 26  | 130  |                |   |
|   |   |         | хлеб черн.  | Хлеб 45г  | 45   |    |    | 22  | 107  | 299,01         | _ |
|   |   |         | итого       |   | 755  | 22 | 36 | 109 | 843  |                | 0 |
| 2 | 2 | Итого   | за день:    |   | 1400 | 41 | 65 | 216 | 1609 |                | 0 |
| 2 | 3 | Завтрак | гор.блюдо   | Макароны с тефтелями рыбными тушеными в соусе с<br>кукурузой консервированной | 305  | 15 | 11 | 48  | 350  | 261,27,<br>017 |   |
|   |   |         | гор.напиток | Напиток из плодов шиповника   | 200  | 1  | 0  | 31  | 123  | 705            |   |
|   |   |         | хлеб        | Хлеб ржано-пшеничный порция   | 45   | 3  | 0  | 22  | 107  | пром           |   |
|   |   |         | фрукты      | Мандарин  | 100  | 1  | 0  | 8   | 38   | 627            |   |
|   |   |         | булочное    | Булочка "Российская"  | 50   | 4  | 4  | 30  | 173  | 423            |   |
|   |   |         | итого       |   | 700  | 24 | 15 | 139 | 791  |                | 0 |
| 2 | 3 | Обед    | закуска     | Суп с рисом и мясными фрикадельками   | 228  | 6  | 7  | 11  | 134  | 127,03         |   |
|   |   |         | 1 блюдо     | Тефтели рыбные тушеные с соусом томатным                                      | 110  | 9  | 4  | 11  | 123  | 261,27         |   |
|   |   |         | 2 блюдо     | Макаронные изделия отварные   | 150  | 5  | 7  | 32  | 201  | 905            |   |
|   |   |         | гарнир      | Булочка "Российская"  | 50   | 4  | 4  | 30  | 173  | 420            |   |
|   |   |         |             | кукуруза консервированная   | 40   | 1  |    | 4   | 23   | 0,17           |   |
|   |   |         | хлеб черн.  | Хлеб 45г  | 45   | 3  |    | 22  | 107  | 299,01         |   |
|   |   |         | напиток     | Напиток из шиповника  | 200  | 1  |    | 31  | 123  | 307,01         |   |
|   |   |         | итого       |   | 823  | 29 | 22 | 141 | 884  |                | 0 |
| 2 | 3 | Итого   | за день:    |   | 1523 | 53 | 37 | 280 | 1675 |                | 0 |
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо   | Запеканка из творога с соусом сметанным                                       | 150  | 5  | 29 | 11  | 324  | 366            |   |
|   |   |         | гор.напиток | Чай с сахаром   | 200  | 0  | 0  | 15  | 57   | 685            |   |
|   |   |         | хлеб        | Хлеб ржано-пшеничный порция   | 45   | 3  | 0  | 22  | 107  | пром           |   |
|   |   |         | фрукты      | Банан   | 150  | 2  | 1  | 21  | 96   | 627            |   |
|   |   |         | булочное    | Булочка молочная обогощенная витаминно-минеральной<br>смесью                  | 60   | 6  | 5  | 35  | 205  | 779            |   |
|   |   |         |             |   |      |    |    |     |      |                |   |
|   |   |         | итого       |   | 605  | 16 | 35 | 104 | 789  |                | 0 |
| 2 | 4 | Обед    | 1 блюдо     | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне                        | 200  | 5  | 6  | 12  | 134  | 139,02         |   |
|   |   |         | 2 блюдо     | Запеканка из творога с соусом сметанным                                       | 150  | 5  | 29 | 11  | 324  | 366            |   |
|   |   |         | булочное    | Булочка молочная( обогощенная витаминно-минеральной смесью)                   | 60   | 6  | 5  | 35  | 205  | 779            |   |

|   |   |         | напиток     | Чай с сахаром                              | 200    |      |      | 15    | 57     | 300     |   |
|---|---|---------|-------------|--|--------|------|------|-------|--------|---------|---|
|   |   |         | хлеб черн.  | Хлеб 45г                                   | 45     | 3    |      | 22    | 107    | 299,01  |   |
|   |   |         | итого       |  | 655    | 19   | 40   | 95    | 827    |         | 0 |
| 2 | 4 | Итого   | за день:    |  | 1260   | 35   | 75   | 199   | 1616   |         | 0 |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо   | Плов из птицы с салатом из отварной свеклы | 260    | 19   | 22   | 41    | 436    | 16, 304 |   |
|   |   |         | гор.напиток | Чай с лимоном                              | 200    | 0    | 0    | 10    | 44     | 686     |   |
|   |   |         | хлеб        | Хлеб ржано-пшеничный порция                | 45     | 3    | 0    | 22    | 107    | пром    |   |
|   |   |         | фрукты      | Яблоки                                     | 100    | 0    | 0    | 10    | 47     | 627     |   |
|   |   |         | булочное    | Калач сдобный                              | 60     | 5    | 8    | 46    | 276    | 15      |   |
|   |   |         |             |  |        |      |      |       |        |         |   |
|   |   |         | итого       |  | 665    | 27   | 30   | 129   | 910    |         | 0 |
| 2 | 5 | Обед    | 1 блюдо     | Суп молочный (вермишель на молоке)         | 200    | 7    | 6    | 28    | 197    | 169,05  |   |
|   |   |         | 2 блюдо     | Плов из птицы                              | 200    | 18   | 18   | 33    | 380    | 38      |   |
|   |   |         |             | Салат из отварной свёклы                   | 60     | 1    | 4    | 8     | 56     | 16      |   |
|   |   |         | напиток     | Чай с лимоном                              | 200    |      |      | 10    | 44     | 686     |   |
|   |   |         | булочное    | Калач сдобный                              | 60     | 5    | 8    | 46    | 276    | 806,1   |   |
|   |   |         | хлеб черн.  | Хлеб 45г                                   | 45     | 3    |      | 22    | 107    | 299,01  |   |
|   |   |         | итого       |  | 765    | 34   | 36   | 147   | 1060   |         | 0 |
| 2 | 5 | Итого   | за день:    |  | 1430   | 61   | 66   | 276   | 1970   |         | 0 |
|   |   |         |             | Среднее значение за период:                | 1387,9 | 49,8 | 54,6 | 225,6 | 1613,8 |         |   |