Школа

Утвердил: Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Яцыно Н.Р.

Возрастная категория 7-11 лет

28 (день) 8 (месяц) 2024 (год)

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	4,9	6	40,5	236	174/м/ссж	
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке 200/11	200	2,9	2,5	15,9	99	379/м/ссж	
			хлеб								
			фрукты	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	338/м	
				Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20	50	6,7	12,5	10,5	181,2	4/м	
											97,74
			итого		550	15,3	21,2	74,4	554,2		97,74
1	1	Обед	закуска	Салат из моркови с кукурузой	60	0,9	5,2	4,8	70,3	59/м	
			1 блюдо	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	200	3,3	5,56	13,7	118,6	116/м/ссж	
			2 блюдо	Биточки из курицы	90	14,67	6,9	11,5	164,5	294/м/ссж	
			гарнир	Макароны отварные	150	5,5	4,28	35,3	202	202/м/ссж	
			напиток	Компот из изюма 200/11	200	0,3	0,08	21,66	86	349/м/ссж	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,4	0,4	16,8	80		
											97,74
			итого		770	29,47	22,72	119,36	796,4		97,74
1	1	**Итого за день:**			1320	44,77	43,92	193,76	1350,6		195,48
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему (курица)	200	15,8	12,2	24,75	269,8	5/и	
			закуска	Салат морковный	60	0,8	5	4,1	65,9	62/м/ссж	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном 200/11	200	0,3	0	11,26	47,8	377/м/ссж	
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	4	0,5	26	125		
			фрукты								
											97,74

			итого		510	20,9	17,7	66,11	508,5		97,74
1	2	Обед	закуска	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью	60	1,02	3,6	4,6	55,4	39/м/ссж	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной 200/10	210	3,4	7	7,78	108,5	82/м/ссж	
			2 блюдо	Мясо тушеное (свинина)	90	12,1	13,9	4,4	195,4	256/м/ссж	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,7	173,3	171/м/ссж	
			напиток	Напиток из шиповника 200/11	200	0,5	0,2	18,7	89,3	388/м/ссж	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,4	0,4	16,8	80		
											97,74
			итого		780	28,39	28,57	97,58	776,9		97,74
1	2	**Итого за день:**			1290	49,29	46,27	163,69	1285,4		195,48
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	150	15,24	21	1,68	256,8	213/м/ссж	
			закуска	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4	71/м	
			гор.напиток	Какао на молоке 200/11	200	3,58	2,85	15,7	104	382/м/ссж	
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	4	0,5	26	125		
			фрукты	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/м	
				Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14/м	
											97,74
			итого		620	23,98	32,26	59,71	630,8		97,74
1	3	Обед	закуска	Салат овощной с яблоками	60	0,69	5,1	4,3	67,4	56/м/ссж	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронами на курином	200	4,1	5,75	16,67	135,19	103/м/ссж	
			2 блюдо	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	90	10,4	9,39	20,3	207,5	232/м/ссж	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,4	3,96	23,8	145	128/м/ссж	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,4	0,4	16,8	80		
											97,74
			итого		770	24,39	25,1	117,47	802,09		97,74
1	3	**Итого за день:**			1390	48,37	57,36	177,18	1432,89		195,48
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным	110	14	9,54	13,59	199,16	271/м/ссж	

			гор.блюдо	Макароны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202	202/м/ссж	
			гор.напиток	Чай с молоком 200/10	200	1,65	1,27	12,45	68,4	378/м/ссж	
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100		
			фрукты								
			закуска	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,11	2,56	42,18	23/м/ссж	
											97,74
			итого		560	25,04	18,6	84,72	611,74		97,74
1	4	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	1	3,1	5,6	55,3	67/м/ссж	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной 200/10	210	3,96	6,14	9,7	110,6	88/м/ссж	
			2 блюдо	Плов с отварной птицей	200	19,59	13,49	38,6	351,29	291/м/ссж	
			напиток	Компот из вишни	200	0,16	0,04	13,1	54,29	342/м/ссж	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,4	0,4	16,8	80		
											97,74
			итого		740	29,51	23,47	99,4	726,48		97,74
1	4	**Итого за день:**			1300	54,55	42,07	184,12	1338,22		195,48
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с соусом кисельным из ягод	150	18,92	10,14	24,95	270,89	223/м/ссж	
			гор.напиток	Чай с шиповником 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,9	376/м/ссж	
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100		
			фрукты	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/м	
				Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14/м	
											97,74
			итого		550	23,1	18,45	73,08	561,29		97,74
1	5	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,1	2,95	52,9	45/м/ссж	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	6,51	3,82	15,47	122,6	102/м/ссж	
			2 блюдо	Тефтели из говядины со свининой с соусом томатным 90/20	110	11,5	9,56	6,9	162,55	278/м/ссж	
			гарнир	Картофель отварной	150	3,14	6	25	168,16	125/м/ссж	

			напиток	Компот из свежих яблок 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	342/м/ссж	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,4	0,4	16,8	80		
											97,74
			итого		800	27,9	24,44	102,82	748,9		97,74
1	5	**Итого за день:**			1350	51	42,89	175,9	1310,19		195,48
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	200	6,79	7,86	36,13	242,87	173/м/ссж	
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке 200/11	200	2,94	2,54	15,9	99	379/м/ссж	
			хлеб								
			фрукты	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	338/м	
				Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20	50	6,66	12,49	10,54	181,2	4/м	
											97,74
			итого		550	17,19	23,09	70,07	561,07		97,74
2	1	Обед	закуска	Салат морковный	60	0,78	5	4,14	65,95	62/м/ссж	
			1 блюдо	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	210	3,38	6,1	8,89	104,4	99/м/ссж	
			2 блюдо	Рагу из овощей с курицей	200	16,59	12,48	19,81	255,46	289/м/ссж	
			напиток	Компот из изюма 200/11	200	0,35	0,08	21,66	86	349/м/ссж	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	3,6	0,6	25,2	120		
											97,74
			итого		770	27,9	24,66	100,5	731,81		97,74
2	1	**Итого за день:**			1320	45,09	47,75	170,57	1292,88		195,48
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Биточки из курицы	90	14,67	6,92	11,51	164,54	294/м/ссж	
			гор.блюдо	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,54	4,13	37,07	199,55	171/м/ссж	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/м/ссж	
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	4	0,5	26	125		
			фрукты								
			закуска	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,67	3	2,28	40,65	27/м/ссж	
											97,74

			итого		550	23,14	14,58	88,12	577,53		97,74
2	2	Обед	закуска	Салат овощной с яблоками	60	0,69	5,13	4,33	67,41	56/м/ссж	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский на бульоне	200	3,54	5,69	13,69	120,59	96/м/ссж	
			2 блюдо	Шницель из говядины и мяса птицы с соусом томатным 90/20	110	14,97	8,12	13,82	187,3	267/м/ссж	
			гарнир	Макароны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	202/м/ссж	
			напиток	Напиток из шиповника 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	388/м/ссж	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80		
											97,74
			итого		790	30,08	24,14	118,27	821,72		97,74
2	2	**Итого за день:**			1340	53,22	38,72	206,39	1399,25		195,48
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	150	15,21	15,28	3,04	211,31	211/м/ссж	
			гор.напиток	Какао на молоке 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104	382/м/ссж	
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	70	5,6	0,7	36,4	175		
			фрукты	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/м	
			закуска	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4	71/м	
											97,74
			итого		630	25,47	19,49	71,35	569,21		97,74
2	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	60	2,88	5,71	4,66	81,99	50/м/ссж	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной 200/10	210	3,96	6,14	9,71	110,61	88/м/ссж	
			2 блюдо	Картофель тушеный с печенью 1/200	200	16,89	12,17	31,11	301,52	284/м/ссж	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80		
											97,74
			итого		740	29,53	24,92	98,08	741,12		97,74
2	3	**Итого за день:**			1370	55	44,41	169,43	1310,33		195,48

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточки из говядины и мяса птицы с соусом сметанно-томатным 90/20	110	14,08	9,6	12,15	192,71	269/м/ссж	
			гор.блюдо	Макароны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	202/м/ссж	
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			закуска	Салат Осенний	60	1,08	4,15	7,64	72,47	99/к/ссж	
											97,74
			итого		320	20,7	18,03	55,11	467,23		97,74
2	4	Обед	закуска	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,87	4,74	7,09	78,71	40/м/ссж	
			1 блюдо	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	200	3,34	5,56	13,68	118,55	116/м/ссж	
			2 блюдо	Котлеты из курицы с маслом сливочным 90/5	95	15,66	9,54	13,13	201,11	295/м/ссж	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	171/м/ссж	
			напиток	Компот из вишни 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	342/м/ссж	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80		
											97,74
			итого		775	32,4	23,75	109,12	781,04		97,74
2	4	**Итого за день:**			1095	53,1	41,78	164,23	1248,27		195,48
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная Золотистая	150	16,63	15,86	52,03	417,43	22/м/ссж	
			гор.напиток	Чай с шиповником 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93	388/м/ссж	
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100		
			фрукты	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/м	
											97,74
			итого		540	20,73	16,92	100,03	641,86		97,74
2	5	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,1	2,95	52,9	45/м/ссж	
			1 блюдо	Суп рыбный	200	7,35	7,66	11,79	146,16	83/к/ссж	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	90	13,25	5,39	3,6	116,26	260/м/ссж	
			гарнир	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	125/м/ссж	
			напиток	Компот из свежих яблок 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	342/м/ссж	

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	50	3	0,5	21	100		
											97,74
			итого		790	31,09	24,26	100,24	746,17		97,74
2	5	**Итого за день:**			1330	51,82	41,18	200,27	1388,03		195,48
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	6,32	6,06	37,55	230,6	173/м/ссж	
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	379/м/ссж	
			хлеб								
			фрукты	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	338/м	
				Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20	50	6,66	12,49	10,5	181,2		
											97,74
			итого		550	16,72	21,29	71,47	548,84		97,74
3	1	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты со свеклой	60	0,93	8,06	3,65	91,62	7/и	
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	4,38	4,5	15,25	120,52	102/м/ссж	
			2 блюдо	Фрикадельки куриные	90	13,64	6,06	5,83	129,85	297/м/ссж	
			гарнир	Рагу овощное	150	3,17	6,46	19,19	148,63	142/м/ссж	
			напиток	Компот из изюма 200/11	200	0,35	0,08	21,66	86,04	349/м/ссж	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80		
											97,74
			итого		780	28,07	25,96	103,18	756,66		97,74
3	1	**Итого за день:**			1330	44,79	47,25	174,65	1305,5		195,48
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов с отварной птицей	200	19,59	13,49	38,63	351,29	291/м/ссж	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/м/ссж	
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100		

			фрукты								
			закуска	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	62/м/ссж	
											97,74
			итого		500	23,83	18,98	74,83	565,03		97,74
3	2	Обед	закуска	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0,98	2,32	5,85	47,96	39/м/ссж	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,41	7,03	7,78	108,54	82/м/ссж	
			2 блюдо	Мясо тушеное (свинина)	90	12,13	13,95	4,39	195,39	256/м/ссж	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	171/м/ссж	
			напиток	Напиток из шиповника 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	388/м/ссж	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80		
											97,74
			итого		780	28,43	27,39	98,85	769,6		97,74
3	2	**Итого за день:**			1280	52,26	46,37	173,68	1334,63		195,48
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	14,61	15,3	3,86	211,93	210/м/ссж	
			гор.напиток	Какао на молоке 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	382/м/ссж	
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	70	5,6	0,7	36,4	175		
			фрукты	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/м	
			закуска	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4	71/м	
											97,74
			итого		630	24,87	19,51	72,17	569,88		97,74
3	3	Обед	закуска	Салат овощной с яблоками	60	0,69	5,13	4,33	67,41	56/м/ссж	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	3,54	5,69	13,69	120,59	96/м/ссж	
			2 блюдо	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	90	10,43	9,39	20,3	207,52	232/м/ссж	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	128/м/ссж	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75		

			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80		
											97,74
			итого		770	23,87	25,07	114,75	787,56		97,74
3	3	**Итого за день:**			1400	48,74	44,58	186,92	1357,44		195,48
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 90/20	110	14,00	9,54	13,59	199,16	271/м/ссж	
			гор.блюдо	Макароны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	202/м/ссж	
			гор.напиток	Чай с молоком 200/10	200	1,65	1,27	12,45	68,42	378/м/ссж	
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75		
			фрукты								
			закуска	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,1	2,95	52,9	45/м/ссж	
											97,74
			итого		550	24,58	19,49	79,91	597,53		97,74
3	4	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	1,05	3,13	5,64	55,34	67/м/ссж	
			1 блюдо	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной 200/10	210	3,38	6,1	8,89	104,44	99/м/ссж	
			2 блюдо	Бефстроганов из куриного филе	90	14,12	12,22	5,43	186,01	290/м/ссж	
			гарнир	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,54	4,13	37,07	199,55	171/м/ссж	
			напиток	Компот из вишни 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	342/м/ссж	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80		
											97,74
			итого		780	27,05	26,32	102,53	754,63		97,74
3	4	**Итого за день:**			1330	51,63	45,81	182,44	1352,16		195,48
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная Золотистая	150	16,63	15,86	52,03	417,43	222/м/ссж	
			гор.напиток	Чай с шиповником 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93	376/м/ссж	
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100		
			фрукты	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/м/ссж	

											97,74
			итого		540	20,73	16,92	100,03	641,86		97,74
3	5	Обед	закуска	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	62/м/ссж	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками 175/25	200	8,02	5,58	12,6	133,02	104/м/ссж	
			2 блюдо	Тефтели из говядины со свининой с соусом томатным 90/20	110	11,51	9,56	6,91	162,55	278/м/ссж	
			гарнир	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	125/м/ссж	
			напиток	Компот из свежих яблок 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	342/м/ссж	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80		
											97,74
			итого		800	29,21	27,21	101,35	772,37		97,74
3	5	**Итого за день:**			1340	49,94	44,13	201,38	1414,23		195,48
4	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	6,79	7,86	36,13	242,87	173/м/ссж	
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	379/м/ссж	
			хлеб								
			фрукты	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	338/м	
				Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20	50	6,66	12,49	10,54	181,21	4/м	
											97,74
			итого		550	17,19	23,09	70,09	561,12		97,74
4	1	Обед	закуска	Салат овощной с яблоками	60	0,69	5,13	4,33	67,41	56/м/ссж	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной 200/10	210	3,96	6,14	9,71	110,61	88/м/ссж	
			2 блюдо	Гуляш из курицы	90	13,53	10,75	4,29	165,48	290/м/ссж	
			гарнир	Макароны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	202/м/ссж	
			напиток	Компот из изюма 200/11	200	0,35	0,08	21,66	86,04	349/м/ссж	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80		

												97,74
			итого		780	28,87	27,08	107,71	786,59		97,74
4	**1**	**Итого за день:**			1330	46,06	50,17	177,8	1347,71		195,48
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты из курицы	90	15,62	5,91	13,06	168,06	294/м/ссж	
			гор.блюдо	Рагу овощное	150	3,17	6,46	19,19	148,63	142/м/ссж	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/м/ссж	
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100		
			фрукты								
			закуска	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,11	2,56	42,18	23/м/ссж	
											97,74
			итого		540	22,9	15,91	66,87	506,66		97,74
4	2	Обед	закуска	Салат Осенний	60	1,08	4,15	7,64	72,47	99/к/ссж	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	200	4,11	5,75	16,67	135,19	103/м/ссж	
			2 блюдо	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 90/20	110	14,00	9,54	13,59	199,16	271/м/ссж	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	171/м/ссж	
			напиток	Напиток из шиповника 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	388/м/ссж	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80		
											97,74
			итого		790	31,1	23,53	118,73	824,53		97,74
4	**2**	**Итого за день:**			1330	54	39,44	185,6	1331,19		195,48
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с кукурузой 160/30	180	13,6	16,5	5,25	224,07	210/м/ссж	
			гор.напиток	Какао на молоке 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	382/м/ссж	
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	70	5,6	0,7	36,4	175		
			фрукты	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/м	
											97,74

			итого		600	23,38	20,65	72,06	573,62		97,74
4	3	Обед	закуска	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	60	13,6	16,15	5,25	224,07	42/м/ссж	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной 200/10	210	3,41	7,03	7,78	108,54	82/м/ссж	
			2 блюдо	Суфле из печени	90	15,34	7,91	14	189,64	271/м/ссж	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	128/м/ссж	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80		
											97,74
			итого		780	41,56	35,95	103,46	914,29		97,74
4	3	**Итого за день:**			1380	64,94	56,6	175,52	1487,91		195,48
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточки из говядины и мяса птицы с соусом сметанно-томатным 90/20	110	14,08	9,60	12,15	192,71	269/м/ссж	
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	171/м/ссж	
			гор.напиток	Чай с молоком 200/10	200	1,65	1,27	12,45	68,42	378/м/ссж	
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100		
			фрукты								
			закуска	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	62/м/ссж	
											97,74
			итого		560	26,28	19,5	79,26	600,46		97,74
4	4	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты со свеклой	60	0,93	8,06	3,65	91,62	7/и	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	3,54	5,69	13,69	120,59	96/м/ссж	
			2 блюдо	Котлеты из курицы с соусом сметанно-томатным 90/20	110	15,97	6,73	14,44	182,51	294/м/ссж	
			гарнир	Макароны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	202/м/ссж	
			напиток	Компот из вишни 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	342/м/ссж	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80		
											97,74

			итого		790	30,94	25,5	112,6	806,06		97,74
4	4	**Итого за день:**			1350	57,22	45	191,86	1406,52		195,48
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога (запеченный) с соусом кисельным из ягод 110/40	150	19,78	10,58	28,23	291,81	222/м/ссж	
			гор.напиток	Чай с шиповником 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93	376/м/ссж	
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100		
			фрукты	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/м	
				Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14/м	
			итого		550	23,96	18,89	76,36	582,34		0
4	5	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,1	2,95	52,9	45/м/ссж	
			1 блюдо	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной 200/10	210	3,38	6,1	8,89	104,44	99/м/ссж	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	17,82	12,63	29,6	308,32	259/м/ссж	
			гарнир	Компот из свежих яблок 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	342/м/ссж	
			напиток	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100		
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	60	3,6	0,6	25,2	120		
			хлеб черн.								
			итого		770	29,15	23,99	102,34	748,35		0
4	5	**Итого за день:**			1320	53,11	42,88	178,7	1330,69		0
		Среднее значение за период:			1324,75	51,445	45,429	181,705	1351,2		195,48