

Школа

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность

Директор МБОУ СОШ №3

фамилия

С.В.Шишканова

дата

|      |       |      |
|------|-------|------|
| 1    | 10    | 2025 |
| день | месяц | год  |

| Неделя | День недели | Прием пищи     | Раздел меню | Блюда                                                        | Вес блюда, г | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена   |
|--------|-------------|----------------|-------------|--------------------------------------------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------------|-------------|--------|
| 1      | 1           | Завтрак        | гор.блюдо   | Гуляш (1-й вариант)                                          | 100          | 17.17 | 18.33 | 3.5      | 247.5        | 367 (1)     | 65.09  |
|        |             |                | гарнир      | Макаронные изделия отварные                                  | 180          | 6.79  | 0.81  | 34.85    | 173.88       | 291         | 14.26  |
|        |             |                | гор.напиток | Чай с сахаром                                                | 200          | 0.2   | 0     | 15.02    | 58.76        | 493         | 3.87   |
|        |             |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                                               | 20           | 1.52  | 0.16  | 9.84     | 47           | 108         | 1.3    |
|        |             |                | фрукты      |                                                              |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | закуска     | Овощи натуральные (помидоры)                                 | 60           | 0.66  | 0.12  | 2.28     | 14.4         | 106         | 10.52  |
|        |             |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                                  | 30           | 1.98  | 0.36  | 10.02    | 52.2         | 109         | 1.75   |
|        |             |                | итого       |                                                              | 590          | 28.32 | 19.78 | 75.51    | 593.74       |             | 96.79  |
| 1      | 1           | Обед           | закуска     | Овощи натуральные соленные (огурцы)                          | 60           | 0.48  | 0.06  | 1.02     | 7.8          | 107         | 8.27   |
|        |             |                | 1 блюдо     | Щи из квашеной капусты с картофелем                          | 250          | 1.68  | 5.17  | 7.07     | 83.3         | 139         | 22.84  |
|        |             |                | 2 блюдо     | Плов из отварной птицы                                       | 200          | 26.44 | 34.1  | 36.12    | 556.78       | 406         | 74.15  |
|        |             |                | гарнир      |                                                              |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | напиток     | Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)                 | 200          | 0.5   | 0.2   | 23.1     | 96           | 507         | 25.26  |
|        |             |                | хлеб бел.   | Хлеб пшеничный                                               | 40           | 3.04  | 0.32  | 19.68    | 94           | 108         | 2.59   |
|        |             |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                                  | 40           | 2.64  | 0.48  | 13.36    | 69.6         | 109         | 2.33   |
|        |             |                |             |                                                              |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                |             |                                                              |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | итого       |                                                              | 790          | 34.78 | 40.33 | 100.35   | 907.48       |             | 135.44 |
| 1      | 1           | Итого за день: |             |                                                              | 1380         | 63.1  | 60.11 | 175.86   | 1501.22      |             | 232.23 |
| 1      | 2           | Завтрак        | гор.блюдо   | Кнели рыбные припущенные                                     | 90           | 13.32 | 1.88  | 5.2      | 189.8        | 334         | 40.09  |
|        |             |                | гарнир      | Картофель отварной в молоке (1)                              | 150          | 22.2  | 3.13  | 8.67     | 149.67       | 174         | 28.46  |
|        |             |                | гор.напиток | Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки" | 200          | 0.4   | 0     | 20       | 80           | 616         | 14.39  |
|        |             |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                                               | 20           | 1.52  | 0.16  | 9.84     | 47           | 108         | 1.3    |
|        |             |                | фрукты      |                                                              |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | закуска     | Овощи натуральные (огурцы)                                   | 60           | 0.48  | 0.06  | 1.5      | 8.4          | 106         | 10.8   |
|        |             |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                                  | 30           | 1.98  | 0.36  | 10.02    | 52.2         | 109         | 1.75   |
|        |             |                | итого       |                                                              | 550          | 39.9  | 5.59  | 55.23    | 527.07       |             | 96.79  |
| 1      | 2           | Обед           | закуска     | Икра свекольная или морковная (морковная)                    | 60           | 1.44  | 4.26  | 6.24     | 69           | 119         | 14.97  |
|        |             |                | 1 блюдо     | Рассольник домашний                                          | 250          | 2.07  | 5.2   | 12.8     | 106.25       | 132         | 21.14  |
|        |             |                | 2 блюдо     | Тефтели из говядины паровые                                  | 100          | 13.8  | 12.7  | 8.7      | 204          | 389         | 66.48  |



|   |   |                |             |                                            |      |       |       |        |         |     |        |
|---|---|----------------|-------------|--------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|--------|
|   |   |                | гарнир      | Каша гречневая рассыпчатая                 | 180  | 10.26 | 9.41  | 44.5   | 303.66  | 237 | 16.81  |
|   |   |                | напиток     | Компот из смеси сухофруктов                | 200  | 0.5   | 0     | 27     | 110     | 508 | 11.12  |
|   |   |                | хлеб бел.   | Хлеб пшеничный                             | 40   | 2.64  | 0.48  | 13.36  | 69.6    | 109 | 2.59   |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                | 40   | 3.04  | 0.32  | 19.68  | 94      | 108 | 2.33   |
|   |   |                |             |                                            |      |       |       |        |         |     |        |
|   |   |                |             |                                            |      |       |       |        |         |     |        |
|   |   |                | итого       |                                            | 870  | 33.75 | 32.37 | 132.28 | 956.51  |     | 135.44 |
| 1 | 2 | Итого за день: |             |                                            | 1420 | 73.65 | 37.96 | 187.51 | 1483.58 |     | 232.23 |
| 1 | 3 | Завтрак        | гор.блюдо   | Котлеты, биточки, шницели припущенные куры | 90   | 13.5  | 9.64  | 8.36   | 169.71  | 412 | 59.97  |
|   |   |                | гарнир      | Каша ячневая вязкая                        | 150  | 4.8   | 8.55  | 26.82  | 203.4   | 255 | 10.43  |
|   |   |                | гор.напиток | Напиток "Валетек" с витаминами             | 200  | 0     | 0     | 18.4   | 74      | 617 | 14.1   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                             | 20   | 1.52  | 0.16  | 9.84   | 47      | 108 | 1.3    |
|   |   |                | фрукты      |                                            |      |       |       |        |         |     |        |
|   |   |                | дополнитель | Сыр твердый порциями                       | 10   | 2.6   | 2.65  | 0.35   | 35.56   | 100 | 9.24   |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                | 30   | 1.98  | 0.36  | 10.02  | 52.2    | 109 | 1.75   |
|   |   |                | итого       |                                            | 500  | 24.4  | 21.36 | 73.79  | 581.87  |     | 96.79  |
| 1 | 3 | Обед           | закуска     | Кукуруза отварная                          | 60   | 5.34  | 3.37  | 37.01  | 199.74  | 175 | 25.76  |
|   |   |                | 1 блюдо     | Борщ с капустой и картофелем               | 250  | 1.65  | 5.17  | 11.9   | 100.7   | 128 | 18.38  |
|   |   |                | 2 блюдо     | Рагу из птицы                              | 200  | 15.78 | 16.46 | 18.18  | 283.42  | 407 | 60.41  |
|   |   |                | гарнир      |                                            |      |       |       |        |         |     |        |
|   |   |                | напиток     | Компот из яблок с лимонами                 | 200  | 0.3   | 0.2   | 25.1   | 103     | 509 | 25.97  |
|   |   |                | хлеб бел.   | Хлеб пшеничный                             | 40   | 3.04  | 0.32  | 19.68  | 94      | 108 | 2.59   |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                | 40   | 2.64  | 0.48  | 13.36  | 69.6    | 109 | 2.33   |
|   |   |                |             |                                            |      |       |       |        |         |     |        |
|   |   |                |             |                                            |      |       |       |        |         |     |        |
|   |   |                | итого       |                                            | 790  | 28.75 | 26    | 125.23 | 850.46  |     | 135.44 |
| 1 | 3 | Итого за день: |             |                                            | 1290 | 53.15 | 47.36 | 199.02 | 1432.33 |     | 232.23 |
| 1 | 4 | Завтрак        | гор.блюдо   | Омлет натуральный                          | 200  | 12.93 | 20.07 | 3.46   | 244.62  | 301 | 41.97  |
|   |   |                | гарнир      |                                            |      |       |       |        |         |     |        |
|   |   |                | гор.напиток | Какао с молоком (1-й вариант)              | 200  | 3.6   | 3.3   | 25     | 144     | 496 | 17.26  |
|   |   |                | хлеб        | Батон нарезной                             | 20   | 1.5   | 0.58  | 10.28  | 52.4    | 111 | 3.25   |
|   |   |                | фрукты      | Горошек зеленый                            | 60   | 1.86  | 2.22  | 3.84   | 43.2    | 1/1 | 22.69  |
|   |   |                | дополнитель | Масло сливочное                            | 10   | 0.05  | 8.25  | 0.08   | 74.8    | 105 | 9.87   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб ржаной                                | 30   | 1.98  | 0.36  | 10.02  | 52.2    | 109 | 1.75   |
|   |   |                | итого       |                                            | 520  | 21.92 | 34.78 | 52.68  | 611.22  |     | 96.79  |
| 1 | 4 | Обед           | закуска     | Салат из моркови                           | 60   | 0.66  | 6.06  | 5.46   | 79.2    | 7   | 9.4    |
|   |   |                | 1 блюдо     | Суп- пюре из разных овощей                 | 250  | 3.1   | 4.5   | 13.03  | 106.42  | 161 | 17.91  |



|   |   |                |             |                                            |      |       |       |        |         |         |        |
|---|---|----------------|-------------|--------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|---------|--------|
|   |   |                | 2 блюдо     | Голубцы ленивые                            | 200  | 17    | 16.6  | 8      | 250     | 372     | 92.09  |
|   |   |                | гарнир      |                                            |      |       |       |        |         |         |        |
|   |   |                | напиток     | Компот из плодов или ягод сушеных          | 200  | 0.3   | 0     | 20.1   | 81      | 512     | 11.12  |
|   |   |                | хлеб бел.   | Хлеб пшеничный                             | 40   | 3.04  | 0.32  | 19.68  | 94      | 108     | 2.59   |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                | 40   | 2.64  | 0.48  | 13.36  | 69.6    | 109     | 2.33   |
|   |   |                |             |                                            |      |       |       |        |         |         |        |
|   |   |                |             |                                            |      |       |       |        |         |         |        |
|   |   |                | итого       |                                            | 790  | 26.74 | 27.96 | 79.63  | 680.22  |         | 135.44 |
| 1 | 4 | Итого за день: |             |                                            | 1310 | 48.66 | 62.74 | 132.31 | 1291.44 |         | 232.23 |
| 1 | 5 | Завтрак        | гор.блюдо   | Котлеты, биточки, шницели из говядины      | 90   | 16.02 | 15.75 | 12.87  | 257.4   | 381     | 65.47  |
|   |   |                | гарнир      | Капуста отварная с маслом                  | 150  | 2.1   | 6     | 5.7    | 82.5    | 178     | 13.6   |
|   |   |                | гор.напиток | Чай с сахаром                              | 200  | 0.2   | 0     | 15.02  | 58.76   | 493     | 3.87   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                             | 20   | 1.52  | 0.16  | 9.84   | 47      | 108     | 1.3    |
|   |   |                | фрукты      |                                            |      |       |       |        |         |         |        |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                | 30   | 1.98  | 0.36  | 10.02  | 52.2    | 109     | 1.75   |
|   |   |                | закуска     | Овощи натуральные (огурцы)                 | 60   | 0.48  | 0.06  | 1.5    | 8.4     | 106     | 10.8   |
|   |   |                | итого       |                                            | 550  | 22.3  | 22.33 | 54.95  | 506.26  |         | 96.79  |
| 1 | 5 | Обед           | закуска     | Салат из белокочанной капусты с морковью   | 60   | 0.96  | 6.06  | 5.76   | 81.6    | 4       | 11.18  |
|   |   |                | 1 блюдо     | Суп картофельный с фрикадельками (мясными) | 250  | 10.03 | 5.95  | 18.03  | 166.12  | 149     | 28.87  |
|   |   |                | 2 блюдо     | Гуляш (1-й вариант)                        | 100  | 17.17 | 18.33 | 3.5    | 247.5   | 367 (1) | 65.09  |
|   |   |                | гарнир      | Макаронные изделия отварные                | 180  | 6.79  | 0.81  | 34.85  | 173.88  | 291     | 14.26  |
|   |   |                | напиток     | Компот из смеси сухофруктов                | 200  | 0.5   | 0     | 27     | 110     | 508     | 11.12  |
|   |   |                | хлеб бел.   | Хлеб пшеничный                             | 40   | 3.04  | 0.32  | 19.68  | 94      | 108     | 2.59   |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                | 40   | 2.64  | 0.48  | 13.36  | 69.6    | 109     | 2.33   |
|   |   |                |             |                                            |      |       |       |        |         |         |        |
|   |   |                |             |                                            |      |       |       |        |         |         |        |
|   |   |                | итого       |                                            | 870  | 41.13 | 31.95 | 122.18 | 942.7   |         | 135.44 |
| 1 | 5 | Итого за день: |             |                                            | 1420 | 63.43 | 54.28 | 177.13 | 1448.96 |         | 232.23 |
| 2 | 1 | Завтрак        | гор.блюдо   | Курица в соусе томатном                    | 120  | 13.6  | 13.5  | 4.1    | 192     | 405     | 56.11  |
|   |   |                | гарнир      | Каша гречневая рассыпчатая                 | 180  | 10.26 | 9.41  | 44.5   | 303.66  | 237     | 12.81  |
|   |   |                | гор.напиток | Чай с лимоном                              | 200  | 0.1   | 0     | 15.2   | 61      | 494     | 6.37   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                             | 20   | 1.52  | 0.16  | 9.84   | 47      | 108     | 1.3    |
|   |   |                | фрукты      | Плоды свежие (груши)                       | 100  | 0.4   | 0.3   | 10.3   | 47      | 112     | 18.45  |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                | 30   | 1.98  | 0.36  | 10.02  | 52.2    | 109     | 1.75   |
|   |   |                |             |                                            |      |       |       |        |         |         |        |
|   |   |                | итого       |                                            | 650  | 27.86 | 23.73 | 93.96  | 702.86  |         | 96.79  |
| 2 | 1 | Обед           | закуска     | Салат из моркови                           | 60   | 0.66  | 6.06  | 5.46   | 79.2    | 7       | 9.4    |



|   |   |                |             |                                              |      |       |       |        |         |     |        |
|---|---|----------------|-------------|----------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|--------|
|   |   |                | 1 блюдо     | Щи из свежей капусты с картофелем            | 250  | 1.75  | 4.98  | 7.77   | 75.75   | 142 | 22.84  |
|   |   |                | 2 блюдо     | Жаркое по-домашнему                          | 200  | 23.64 | 21.1  | 15.1   | 344.54  | 369 | 72.31  |
|   |   |                | гарнир      |                                              |      |       |       |        |         |     |        |
|   |   |                | напиток     | Компот из яблок с лимонами                   | 200  | 0.3   | 0.2   | 25.1   | 103     | 509 | 25.97  |
|   |   |                | хлеб бел.   | Хлеб пшеничный                               | 40   | 3.04  | 0.32  | 19.68  | 94      | 108 | 2.59   |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                  | 40   | 2.64  | 0.48  | 13.36  | 69.6    | 109 | 2.33   |
|   |   |                |             |                                              |      |       |       |        |         |     |        |
|   |   |                |             |                                              |      |       |       |        |         |     |        |
|   |   |                | итого       |                                              | 790  | 32.03 | 33.14 | 86.47  | 766.09  |     | 135.44 |
| 2 | 1 | Итого за день: |             |                                              | 1440 | 59.89 | 56.87 | 180.43 | 1468.95 |     | 232.23 |
| 2 | 2 | Завтрак        | гор.блюдо   | Шницель рыбный натуральный                   | 90   | 13.12 | 4.71  | 1.8    | 122.42  | 258 | 39.99  |
|   |   |                | гарнир      | Картофельное пюре                            | 150  | 3.15  | 6.6   | 16.35  | 138     | 429 | 29.09  |
|   |   |                | гор.напиток | Напиток из шиповника                         | 200  | 0.7   | 0.3   | 22.8   | 97      | 519 | 14.45  |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                               | 20   | 1.52  | 0.16  | 9.84   | 47      | 108 | 1.3    |
|   |   |                | фрукты      |                                              |      |       |       |        |         |     |        |
|   |   |                | закуска     | Овощи натуральные (помидоры)                 | 60   | 0.66  | 0.12  | 2.28   | 14.4    | 106 | 10.21  |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                  | 30   | 1.98  | 0.36  | 10.02  | 52.2    | 109 | 1.75   |
|   |   |                | итого       |                                              | 550  | 21.13 | 12.25 | 63.09  | 471.02  |     | 96.79  |
| 2 | 2 | Обед           | закуска     | Овощи натуральные соленые (огурцы)           | 60   | 0.48  | 0.06  | 1.02   | 7.8     | 107 | 8.27   |
|   |   |                | 1 блюдо     | Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)    | 250  | 5.72  | 3.77  | 21.93  | 144.9   | 144 | 19.93  |
|   |   |                | 2 блюдо     | Плов из отварной птицы                       | 200  | 26.44 | 34.1  | 36.12  | 556.78  | 406 | 77.06  |
|   |   |                | гарнир      |                                              |      |       |       |        |         |     |        |
|   |   |                | напиток     | Компот из свежих плодов или ягод (из плодов) | 200  | 0.5   | 0.2   | 23.1   | 96      | 507 | 25.26  |
|   |   |                | хлеб бел.   | Хлеб пшеничный                               | 40   | 3.04  | 0.32  | 19.68  | 94      | 108 | 2.59   |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                  | 40   | 2.64  | 0.48  | 13.36  | 69.6    | 109 | 2.33   |
|   |   |                |             |                                              |      |       |       |        |         |     |        |
|   |   |                | итого       |                                              | 790  | 38.82 | 38.93 | 115.21 | 969.08  |     | 135.44 |
| 2 | 2 | Итого за день: |             |                                              | 1340 | 59.95 | 51.18 | 178.3  | 1440.1  |     | 232.23 |
| 2 | 3 | Завтрак        | гор.блюдо   | Птица отварная                               | 80   | 18.86 | 13.03 | 0.46   | 194.29  | 404 | 54.2   |
|   |   |                | гарнир      | Макаронные изделия отварные                  | 180  | 6.79  | 0.81  | 34.85  | 173.88  | 291 | 14.26  |
|   |   |                | гор.напиток | Напиток "Валетек" с витаминами               | 200  | 0     | 0     | 18.4   | 74      | 617 | 14.1   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                               | 20   | 1.52  | 0.16  | 9.84   | 47      | 108 | 1.3    |
|   |   |                | фрукты      |                                              |      |       |       |        |         |     |        |
|   |   |                | закуска     | Салат из белокочанной капусты с морковью     | 60   | 0.96  | 6.06  | 5.76   | 81.6    | 4   | 11.18  |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                  | 30   | 1.98  | 0.36  | 10.02  | 52.2    | 109 | 1.75   |
|   |   |                | итого       |                                              | 570  | 30.11 | 20.42 | 79.33  | 622.97  |     | 96.79  |



|   |   |                |             |                                       |      |       |       |        |         |       |        |
|---|---|----------------|-------------|---------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|
| 2 | 3 | Обед           | закуска     | Овощи натуральные (помидоры)          | 60   | 0.48  | 0.06  | 1.5    | 8.4     | 106   | 10.8   |
|   |   |                | 1 блюдо     | Борщ с капустой и картофелем          | 250  | 1.65  | 5.17  | 11.9   | 100.7   | 128   | 18.38  |
|   |   |                | 2 блюдо     | Голубцы ленивые                       | 200  | 17    | 16.6  | 8      | 250     | 372   | 90.22  |
|   |   |                | гарнир      |                                       |      |       |       |        |         |       |        |
|   |   |                | напиток     | Компот из плодов или ягод сушеных     | 200  | 0.3   | 0     | 20.1   | 81      | 512   | 11.12  |
|   |   |                | хлеб бел.   | Хлеб пшеничный                        | 40   | 3.04  | 0.32  | 19.68  | 94      | 108   | 2.59   |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                           | 40   | 2.64  | 0.48  | 13.36  | 69.6    | 109   | 2.33   |
|   |   |                |             |                                       |      |       |       |        |         |       |        |
|   |   |                | итого       |                                       | 790  | 25.11 | 22.63 | 74.54  | 603.7   |       | 135.44 |
| 2 | 3 | Итого за день: |             |                                       | 1360 | 55.22 | 43.05 | 153.87 | 1226.67 |       | 232.23 |
| 2 | 4 | Завтрак        | гор.блюдо   | Пудинг из творога паровой             | 200  | 20.9  | 16.3  | 33     | 362     | 317   | 58.76  |
|   |   |                | соус        | Молоко сгущенное                      | 30   | 1.08  | 1.27  | 8.32   | 49.2    | 481   | 10.62  |
|   |   |                | гор.напиток | Кофейный напиток с молоком            | 200  | 3.2   | 2.7   | 15.9   | 79      | 501   | 10.91  |
|   |   |                | хлеб        | Батон нарезной                        | 30   | 1.5   | 0.58  | 10.28  | 52.4    | 111   | 4.88   |
|   |   |                | фрукты      |                                       |      |       |       |        |         |       |        |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                           | 30   | 1.98  | 0.36  | 10.02  | 52.2    | 109   | 1.75   |
|   |   |                | дополнитель | Масло сливочное                       | 10   | 0.05  | 8.25  | 0.08   | 74.8    | 105   | 9.87   |
|   |   |                | итого       |                                       | 500  | 28.71 | 29.46 | 77.6   | 669.6   |       | 96.79  |
| 2 | 4 | Обед           | закуска     | Салат из моркови                      | 60   | 0.66  | 6.06  | 5.46   | 79.2    | 7     | 9.4    |
|   |   |                | 1 блюдо     | Суп из овощей с фасоль                | 200  | 1.32  | 4.14  | 9.52   | 80.56   | 143   | 18.9   |
|   |   |                | 2 блюдо     | Рыба, запеченная в омлете             | 100  | 18.37 | 11.18 | 5.9    | 198.49  | 337   | 59.8   |
|   |   |                | гарнир      | Картофель отварной 1                  | 150  | 2.85  | 6.15  | 19.05  | 142.5   | 173 1 | 20.45  |
|   |   |                | напиток     | Компот из яблок с лимонами            | 200  | 0.3   | 0.2   | 25.1   | 103     | 509   | 21.97  |
|   |   |                | хлеб бел.   | Хлеб пшеничный                        | 40   | 3.04  | 0.32  | 19.68  | 94      | 108   | 2.59   |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                           | 40   | 2.64  | 0.48  | 13.36  | 69.6    | 109   | 2.33   |
|   |   |                |             |                                       |      |       |       |        |         |       |        |
|   |   |                | итого       |                                       | 790  | 29.18 | 28.53 | 98.07  | 767.35  |       | 135.44 |
| 2 | 4 | Итого за день: |             |                                       | 1290 | 57.89 | 57.99 | 175.67 | 1436.95 |       | 232.23 |
| 2 | 5 | Завтрак        | гор.блюдо   | Котлеты, биточки, шницели из говядины | 90   | 16.02 | 15.75 | 12.87  | 257.4   | 381   | 54.97  |
|   |   |                | гарнир      | Рагу из овощей                        | 150  | 3     | 8.02  | 12.75  | 135     | 195   | 19.5   |
|   |   |                | гор.напиток | Чай с лимоном                         | 200  | 0.1   | 0     | 15.2   | 61      | 494   | 6.37   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                        | 20   | 1.52  | 0.16  | 9.84   | 47      | 108   | 1.3    |
|   |   |                | фрукты      |                                       |      |       |       |        |         |       |        |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                           | 30   | 1.98  | 0.36  | 10.02  | 52.2    | 109   | 1.75   |
|   |   |                | закуска     | Салат из свежих огурцов               | 60   | 0.42  | 6.06  | 1.2    | 61.2    | 17    | 12.9   |



|   |   |                             |            |                                    |      |        |        |        |         |     |        |
|---|---|-----------------------------|------------|------------------------------------|------|--------|--------|--------|---------|-----|--------|
|   |   |                             | итого      |                                    | 550  | 23.04  | 30.35  | 61.88  | 613.8   |     | 96.79  |
| 2 | 5 | Обед                        | закуска    | Кукуруза отварная (зерен с маслом) | 60   | 5.34   | 3.37   | 37.01  | 199.74  | 175 | 25.76  |
|   |   |                             | 1 блюдо    | Суп с крупой                       | 200  | 1.64   | 4.18   | 12.46  | 94.22   | 155 | 14.2   |
|   |   |                             | 2 блюдо    | Макароны отварные с овощами        | 180  | 3.6    | 9.36   | 27.63  | 208.8   | 294 | 14.26  |
|   |   |                             | гарнир     | Печень говяжья по-строгановски     | 110  | 18     | 13.81  | 4.3    | 213     | 398 | 61.85  |
|   |   |                             | напиток    | Напиток из шиповника               | 200  | 0.7    | 0.3    | 22.8   | 97      | 519 | 14.45  |
|   |   |                             | хлеб бел.  | Хлеб пшеничный                     | 40   | 3.04   | 0.32   | 19.68  | 94      | 108 | 2.59   |
|   |   |                             | хлеб черн. | Хлеб ржаной                        | 40   | 2.64   | 0.48   | 13.36  | 69.6    | 109 | 2.33   |
|   |   |                             |            |                                    |      |        |        |        |         |     |        |
|   |   |                             |            |                                    |      |        |        |        |         |     |        |
|   |   |                             | итого      |                                    | 830  | 34.96  | 31.82  | 137.24 | 976.36  |     | 135.44 |
| 2 | 5 | Итого за день:              |            |                                    | 1380 | 58     | 62.17  | 199.12 | 1590.16 |     | 232.23 |
|   |   | Среднее значение за период: |            |                                    | 1363 | 59.294 | 53.371 | 175.92 | 1432.04 |     | 232.23 |