Школа

Утвердил: должность Директор

фамилия Н.В. Волкова

дата 31 8 2024

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное с зеленым горошком	220	3,15	10,13	37,52	236,4	312	27,04
				Биточки мясные	100	16,09	6,64	7,37	274,75	608	46
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	60,1	126	7,54
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								
			итого		550	21,48	16,77	72,73	642,25		82,33
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	**Итого за день:**			550	21,48	16,77	72,73	642,25		82,33
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая	200	3,98	7,48	20,83	267,3	173	18,01
				Бутерброд с маслом и сыром	110	6,2	8,5	32,41	288,4	1	28,66
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	0	7,71	57,33	377	3,77
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты	Банан	100	0,4	0,3	10,3	77		18,25

			итого		640	17,09	16,28	86,25	761,03		70,44
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	**Итого за день:**			640	17,09	16,28	86,25	761,03		70,44
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	250	11,02	17,6	45,6	375,9	291	29,82
				огурец маринованный с зеленью в заливке	60	2,8	0	1,3	31	71	9,24
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	382	7,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты	Кефир в инд. упаковке	100	3,1	2,8	10,7	108		22,05
			итого		640	21,78	23,28	91,81	695,39		70,36
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	**Итого за день:**			640	21,78	23,28	91,81	695,39		70,36
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Борщ со сметаной	250	3,85	3,66	2,51	188,6	48	8,57
				Бутерброд горячий с сыром	100	6,2	12,67	32,41	287,3	4	20,24

			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	0	7,71	57,33	377	3,75
			хлеб	Хлеб	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты	Яблоко	100	0,3	0,2	21,8	52		15,6
			итого		680	16,86	16,53	79,43	656,23		49,91
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	**Итого за день:**			680	16,86	16,53	79,43	656,23		49,91
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Перловка рассыпчатая, котлета домашняя	260	19,39	14,94	26,97	460,95	17	53,62
				Овощи отварные(свекла) в нарезке	100	3,61	5,63	11,15	108,56	221	2,08
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,52	0	7,71	57,33	377	3,77
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								
			итого		590	29,52	20,57	60,83	697,84		61,22
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								

			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	**Итого за день:**			590	29,52	20,57	60,83	697,84		61,22
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная	200	4,5	7,8	29	360,5	416	21,54
				Бутерброд с маслом	80	10	10,14	31,43	161,43	1	9,25
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	379	1,75
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		11,84
			фрукты	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43		24,6
			итого		610	19,8	20,8	104,07	746,63		68,98
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	**Итого за день:**			610	19,8	20,8	104,07	746,63		68,98
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая тефтели	250	13,16	25,05	35,67	419,46	67	55,61
				Овоши натуральные свежие(огурец) в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	24	71	3,18
			гор.напиток	Кисель	200	1,36	0	9,02	121,52	332	10,37
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты	Бананы	100	1,5	0,5	11	96		18,25
			итого		680	19,12	25,75	74,49	731,98		89,16
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								

			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	**Итого за день:**			680	19,12	25,75	74,49	731,98		89,16
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное, рыба тущеная в соусе	270	13,35	19,24	35,42	451,7	312	37,35
				Овощи в нарезке(капуста)	100	1,1	0,2	3,8	25	71	1,6
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	60,1	126	7,54
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								
			итого		600	16,69	19,44	67,06	607,8		48,24
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	**Итого за день:**			600	16,69	19,44	67,06	607,8		48,24
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные, котлета домашняя	250	24,86	15,99	65,3	511,26	203	56,66
				Овощи в нарезке(помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	71	4,5
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	0	7,71	57,33	377	3,77
			хлеб	Хлеб	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								

			итого		580	32,47	16,19	91,81	663,59		66,68
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	**Итого за день:**			580	32,47	16,19	91,81	663,59		66,68
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре, птица тущеная	250	15,09	22,85	9,9	325,8	301	57,63
				Рагу овощное кукуруза косервированная	160	20,1	11,5	23,4	279	621	6,1
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	0	7,71	57,33	377	3,77
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								
			итого		640	41,7	34,35	56,01	733,13		69,25
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	**Итого за день:**			640	41,7	34,35	56,01	733,13		69,25
		Среднее значение за период:			621	23,651	20,996	78,449	693,587		67,657

Школа

Утвердил: должность Директор

фамилия Н.В. Волкова

дата 31 8 2024

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное с зеленым горошком	220	3,15	10,13	37,52	236,4	312	27,04
				Биточки мясные	100	16,09	6,64	7,37	274,75	608	46
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	60,1	126	7,54
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								
			итого		550	21,48	16,77	72,73	642,25		82,33
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	**Итого за день:**			550	21,48	16,77	72,73	642,25		82,33
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая	200	3,98	7,48	20,83	267,3	173	18,01
				Бутерброд с маслом и сыром	110	6,2	8,5	32,41	288,4	1	28,66
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	0	7,71	57,33	377	3,77
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты	Банан	100	0,4	0,3	10,3	77		18,25
			итого		640	17,09	16,28	86,25	761,03		70,44
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								

			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	**Итого за день:**			640	17,09	16,28	86,25	761,03		70,44
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	250	11,02	17,6	45,6	375,9	291	29,82
				огурец маринованный с зеленью в заливке	60	2,8	0	1,3	31	71	9,24
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	382	7,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты	Кефир в инд. упаковке	100	3,1	2,8	10,7	108		22,05
			итого		640	21,78	23,28	91,81	695,39		70,36
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	**Итого за день:**			640	21,78	23,28	91,81	695,39		70,36
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Борщ со сметаной	250	3,85	3,66	2,51	188,6	48	8,57
				Бутерброд горячий с сыром	100	6,2	12,67	32,41	287,3	4	20,24
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	0	7,71	57,33	377	3,75
			хлеб	Хлеб	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты	Яблоко	100	0,3	0,2	21,8	52		15,6
			итого		680	16,86	16,53	79,43	656,23		49,91

1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	**Итого за день:**			680	16,86	16,53	79,43	656,23		49,91
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Перловка рассыпчатая, котлета домашняя	260	19,39	14,94	26,97	460,95	17	53,62
				Овощи отварные(свекла) в нарезке	100	3,61	5,63	11,15	108,56	221	2,08
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,52	0	7,71	57,33	377	3,77
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								
			итого		590	29,52	20,57	60,83	697,84		61,22
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	**Итого за день:**			590	29,52	20,57	60,83	697,84		61,22
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная	200	4,5	7,8	29	360,5	416	21,54
				Бутерброд с маслом	80	10	10,14	31,43	161,43	1	9,25
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	379	1,75
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		11,84
			фрукты	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43		24,6

			итого		610	19,8	20,8	104,07	746,63		68,98
1	6	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	**Итого за день:**			610	19,8	20,8	104,07	746,63		68,98
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая тефтели	250	13,16	25,05	35,67	419,46	67	55,61
				Овоши натуральные свежие(огурец) в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	24	71	3,18
			гор.напиток	Кисель	200	1,36	0	9,02	121,52	332	10,37
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты	Бананы	100	1,5	0,5	11	96		18,25
			итого		680	19,12	25,75	74,49	731,98		89,16
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	**Итого за день:**			680	19,12	25,75	74,49	731,98		89,16
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное, рыба тущеная в соусе	270	13,35	19,24	35,42	451,7	312	37,35
				Овощи в нарезке(капуста)	100	1,1	0,2	3,8	25	71	1,6
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	60,1	126	7,54
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								

			итого		600	16,69	19,44	67,06	607,8		48,24
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	**Итого за день:**			600	16,69	19,44	67,06	607,8		48,24
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные, котлета домашняя	250	24,86	15,99	65,3	511,26	203	56,66
				Овощи в нарезке(помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	71	4,5
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	0	7,71	57,33	377	3,77
			хлеб	Хлеб	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								
			итого		580	32,47	16,19	91,81	663,59		66,68
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	**Итого за день:**			580	32,47	16,19	91,81	663,59		66,68
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре, птица тущеная	250	15,09	22,85	9,9	325,8	301	57,63
				Рагу овощное кукуруза косервированная	160	20,1	11,5	23,4	279	621	6,1
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	0	7,71	57,33	377	3,77
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								

			итого		640	41,7	34,35	56,01	733,13		69,25
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	**Итого за день:**			640	41,7	34,35	56,01	733,13		69,25
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное с зеленым горошком	220	3,15	10,13	37,52	236,4	312	27,04
				Биточки мясные	100	16,09	6,64	7,37	274,75	608	46
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	60,1	126	7,54
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								
			итого		550	21,48	16,77	72,73	642,25		82,33
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	**Итого за день:**			550	21,48	16,77	72,73	642,25		82,33
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая	200	3,98	7,48	20,83	267,3	173	18,01
				Бутерброд с маслом и сыром	110	6,2	8,5	32,41	288,4	1	28,66
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	0	7,71	57,33	377	3,77
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75

			фрукты	Банан	100	0,4	0,3	10,3	77		18,25
			итого		640	17,09	16,28	86,25	761,03		70,44
2	6	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	**Итого за день:**			640	17,09	16,28	86,25	761,03		70,44
		Среднее значение за период:			616,66667	22,9233333	20,2508	78,623	694,9292		62,2

Школа

Утвердил: должность Директор

фамилия Волкова Н.В.

дата 31 8 2024

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное с зеленым горошком	220	3,15	10,13	37,52	236,4	312	27,04
				Биточки мясные	100	16,09	6,64	7,37	274,75	608	46
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	60,1	126	7,54
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								
			итого		550	21,48	16,77	72,73	642,25		82,33
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	**Итого за день:**			550	21,48	16,77	72,73	642,25		82,33
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая	200	3,98	7,48	20,83	267,3	173	18,01
				Бутерброд с маслом и сыром	110	6,2	8,5	32,41	288,4	1	28,66
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	0	7,71	57,33	377	3,77
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты	Банан	100	0,4	0,3	10,3	77		18,25
			итого		640	17,09	16,28	86,25	761,03		70,44
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								

			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	**Итого за день:**			640	17,09	16,28	86,25	761,03		70,44
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	250	11,02	17,6	45,6	375,9	291	29,82
				огурец маринованный с зеленью в заливке	60	2,8	0	1,3	31	71	9,24
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	382	7,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты	Кефир в инд. упаковке	100	3,1	2,8	10,7	108		22,05
			итого		640	21,78	23,28	91,81	695,39		70,36
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	**Итого за день:**			640	21,78	23,28	91,81	695,39		70,36
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Борщ со сметаной	250	3,85	3,66	2,51	188,6	48	8,57
				Бутерброд горячий с сыром	100	6,2	12,67	32,41	287,3	4	20,24
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	0	7,71	57,33	377	3,75
			хлеб	Хлеб	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты	Яблоко	100	0,3	0,2	21,8	52		15,6
			итого		680	16,86	16,53	79,43	656,23		49,91
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								

			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	**Итого за день:**			680	16,86	16,53	79,43	656,23		49,91
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Перловка рассыпчатая, котлета домашняя	260	19,39	14,94	26,97	460,95	17	53,62
				Овощи отварные(свекла) в нарезке	100	3,61	5,63	11,15	108,56	221	2,08
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,52	0	7,71	57,33	377	3,77
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								
			итого		590	29,52	20,57	60,83	697,84		61,22
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	**Итого за день:**			590	29,52	20,57	60,83	697,84		61,22
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная	200	4,5	7,8	29	360,5	416	21,54
				Бутерброд с маслом	80	10	10,14	31,43	161,43	1	9,25
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	379	1,75
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		11,84
			фрукты	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43		24,6
			итого		610	19,8	20,8	104,07	746,63		68,98
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								

			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	**Итого за день:**			610	19,8	20,8	104,07	746,63		68,98
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая тефтели	250	13,16	25,05	35,67	419,46	67	55,61
				Овоши натуральные свежие(огурец) в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	24	71	3,18
			гор.напиток	Кисель	200	1,36	0	9,02	121,52	332	10,37
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты	Бананы	100	1,5	0,5	11	96		18,25
			итого		680	19,12	25,75	74,49	731,98		89,16
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	**Итого за день:**			680	19,12	25,75	74,49	731,98		89,16
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное, рыба тущеная в соусе	270	13,35	19,24	35,42	451,7	312	37,35
				Овощи в нарезке(капуста)	100	1,1	0,2	3,8	25	71	1,6
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	60,1	126	7,54
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								
			итого		600	16,69	19,44	67,06	607,8		48,24
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								

			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	**Итого за день:**			600	16,69	19,44	67,06	607,8		48,24
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные, котлета домашняя	250	24,86	15,99	65,3	511,26	203	56,66
				Овощи в нарезке(помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	71	4,5
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	0	7,71	57,33	377	3,77
			хлеб	Хлеб	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								
			итого		580	32,47	16,19	91,81	663,59		66,68
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	**Итого за день:**			580	32,47	16,19	91,81	663,59		66,68
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре, птица тущеная	250	15,09	22,85	9,9	325,8	301	57,63
				Рагу овощное кукуруза косервированная	160	20,1	11,5	23,4	279	621	6,1
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	0	7,71	57,33	377	3,77
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								
			итого		640	41,7	34,35	56,01	733,13		69,25
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								

			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	**Итого за день:**			640	41,7	34,35	56,01	733,13		69,25
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное с зеленым горошком	220	3,15	10,13	37,52	236,4	312	27,04
				Биточки мясные	100	16,09	6,64	7,37	274,75	608	46
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	60,1	126	7,54
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								
			итого		550	21,48	16,77	72,73	642,25		82,33
3	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	1	**Итого за день:**			550	21,48	16,77	72,73	642,25		82,33
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая	200	3,98	7,48	20,83	267,3	173	18,01
				Бутерброд с маслом и сыром	110	6,2	8,5	32,41	288,4	1	28,66
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	0	7,71	57,33	377	3,77
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты	Банан	100	0,4	0,3	10,3	77		18,25
			итого		640	17,09	16,28	86,25	761,03		70,44
3	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0

3	2	**Итого за день:**			640	17,09	16,28	86,25	761,03		70,44
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	250	11,02	17,6	45,6	375,9	291	29,82
				огурец маринованный с зеленью в заливке	60	2,8	0	1,3	31	71	9,24
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	382	7,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты	Кефир в инд. упаковке	100	3,1	2,8	10,7	108		22,05
			итого		640	21,78	23,28	91,81	695,39		70,36
3	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	3	**Итого за день:**			640	21,78	23,28	91,81	695,39		70,36
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Борщ со сметаной	250	3,85	3,66	2,51	188,6	48	8,57
				Бутерброд горячий с сыром	100	6,2	12,67	32,41	287,3	4	20,24
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	0	7,71	57,33	377	3,75
			хлеб	Хлеб	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты	Яблоко	100	0,3	0,2	21,8	52		15,6
			итого		680	16,86	16,53	79,43	656,23		49,91
3	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	4	**Итого за день:**			680	16,86	16,53	79,43	656,23		49,91

3	5	Завтрак	гор.блюдо	Перловка рассыпчатая, котлета домашняя	260	19,39	14,94	26,97	460,95	17	53,62
				Овощи отварные(свекла) в нарезке	100	3,61	5,63	11,15	108,56	221	2,08
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,52	0	7,71	57,33	377	3,77
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								
			итого		590	29,52	20,57	60,83	697,84		61,22
3	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	5	**Итого за день:**			590	29,52	20,57	60,83	697,84		61,22
		Среднее значение за период:			620,66667	22,8826667	20,226	78,369	692,574		67,388667

Школа

Утвердил: должность Директор

фамилия Н.В. Волкова

дата 31 8 2024

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное с зеленым горошком	220	3,15	10,13	37,52	236,4	312	27,04
				Биточки мясные	100	16,09	6,64	7,37	274,75	608	46
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	60,1	126	7,54
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								
			итого		550	21,48	16,77	72,73	642,25		82,33
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	**Итого за день:**			550	21,48	16,77	72,73	642,25		82,33
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая	200	3,98	7,48	20,83	267,3	173	18,01
				Бутерброд с маслом и сыром	110	6,2	8,5	32,41	288,4	1	28,66
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	0	7,71	57,33	377	3,77
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты	Банан	100	0,4	0,3	10,3	77		18,25
			итого		640	17,09	16,28	86,25	761,03		70,44
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								

			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	**Итого за день:**			640	17,09	16,28	86,25	761,03		70,44
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	250	11,02	17,6	45,6	375,9	291	29,82
				огурец маринованный с зеленью в заливке	60	2,8	0	1,3	31	71	9,24
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	382	7,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты	Кефир в инд. упаковке	100	3,1	2,8	10,7	108		22,05
			итого		640	21,78	23,28	91,81	695,39		70,36
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	**Итого за день:**			640	21,78	23,28	91,81	695,39		70,36
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Борщ со сметаной	250	3,85	3,66	2,51	188,6	48	8,57
				Бутерброд горячий с сыром	100	6,2	12,67	32,41	287,3	4	20,24
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	0	7,71	57,33	377	3,75
			хлеб	Хлеб	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты	Яблоко	100	0,3	0,2	21,8	52		15,6
			итого		680	16,86	16,53	79,43	656,23		49,91
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								

			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	**Итого за день:**			680	16,86	16,53	79,43	656,23		49,91
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Перловка рассыпчатая, котлета домашняя	260	19,39	14,94	26,97	460,95	17	53,62
				Овощи отварные(свекла) в нарезке	100	3,61	5,63	11,15	108,56	221	2,08
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,52	0	7,71	57,33	377	3,77
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								
			итого		590	29,52	20,57	60,83	697,84		61,22
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	**Итого за день:**			590	29,52	20,57	60,83	697,84		61,22
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная	200	4,5	7,8	29	360,5	416	21,54
				Бутерброд с маслом	80	10	10,14	31,43	161,43	1	9,25
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	379	1,75
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		11,84
			фрукты	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43		24,6
			итого		610	19,8	20,8	104,07	746,63		68,98
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								

			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	**Итого за день:**			610	19,8	20,8	104,07	746,63		68,98
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая тефтели	250	13,16	25,05	35,67	419,46	67	55,61
				Овоши натуральные свежие(огурец) в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	24	71	3,18
			гор.напиток	Кисель	200	1,36	0	9,02	121,52	332	10,37
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты	Бананы	100	1,5	0,5	11	96		18,25
			итого		680	19,12	25,75	74,49	731,98		89,16
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	**Итого за день:**			680	19,12	25,75	74,49	731,98		89,16
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное, рыба тущеная в соусе	270	13,35	19,24	35,42	451,7	312	37,35
				Овощи в нарезке(капуста)	100	1,1	0,2	3,8	25	71	1,6
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	60,1	126	7,54
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								
			итого		600	16,69	19,44	67,06	607,8		48,24
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								

			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	**Итого за день:**			600	16,69	19,44	67,06	607,8		48,24
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные, котлета домашняя	250	24,86	15,99	65,3	511,26	203	56,66
				Овощи в нарезке(помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	71	4,5
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	0	7,71	57,33	377	3,77
			хлеб	Хлеб	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								
			итого		580	32,47	16,19	91,81	663,59		66,68
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	**Итого за день:**			580	32,47	16,19	91,81	663,59		66,68
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре, птица тущеная	250	15,09	22,85	9,9	325,8	301	57,63
				Рагу овощное кукуруза косервированная	160	20,1	11,5	23,4	279	621	6,1
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	0	7,71	57,33	377	3,77
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								
			итого		640	41,7	34,35	56,01	733,13		69,25
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								

			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	**Итого за день:**			640	41,7	34,35	56,01	733,13		69,25
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное с зеленым горошком	220	3,15	10,13	37,52	236,4	312	27,04
				Биточки мясные	100	16,09	6,64	7,37	274,75	608	46
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	60,1	126	7,54
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								
			итого		550	21,48	16,77	72,73	642,25		82,33
3	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	1	**Итого за день:**			550	21,48	16,77	72,73	642,25		82,33
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая	200	3,98	7,48	20,83	267,3	173	18,01
				Бутерброд с маслом и сыром	110	6,2	8,5	32,41	288,4	1	28,66
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	0	7,71	57,33	377	3,77
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты	Банан	100	0,4	0,3	10,3	77		18,25
			итого		640	17,09	16,28	86,25	761,03		70,44
3	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0

3	2	**Итого за день:**			640	17,09	16,28	86,25	761,03		70,44
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	250	11,02	17,6	45,6	375,9	291	29,82
				огурец маринованный с зеленью в заливке	60	2,8	0	1,3	31	71	9,24
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	382	7,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты	Кефир в инд. упаковке	100	3,1	2,8	10,7	108		22,05
			итого		640	21,78	23,28	91,81	695,39		70,36
3	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	3	**Итого за день:**			640	21,78	23,28	91,81	695,39		70,36
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Борщ со сметаной	250	3,85	3,66	2,51	188,6	48	8,57
				Бутерброд горячий с сыром	100	6,2	12,67	32,41	287,3	4	20,24
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	0	7,71	57,33	377	3,75
			хлеб	Хлеб	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты	Яблоко	100	0,3	0,2	21,8	52		15,6
			итого		680	16,86	16,53	79,43	656,23		49,91
3	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	4	**Итого за день:**			680	16,86	16,53	79,43	656,23		49,91

3	5	Завтрак	гор.блюдо	Перловка рассыпчатая, котлета домашняя	260	19,39	14,94	26,97	460,95	17	53,62
				Овощи отварные(свекла) в нарезке	100	3,61	5,63	11,15	108,56	221	2,08
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,52	0	7,71	57,33	377	3,77
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								
			итого		590	29,52	20,57	60,83	697,84		61,22
3	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	5	**Итого за день:**			590	29,52	20,57	60,83	697,84		61,22
4	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная	200	4,5	7,8	29	360,5	416	21,54
				Бутерброд с маслом	80	10	10,14	31,43	161,43	1	9,25
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	379	1,75
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		11,84
			фрукты	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43		24,6
			итого		610	19,8	20,8	104,07	746,63		68,98
4	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	1	**Итого за день:**			610	19,8	20,8	104,07	746,63		68,98
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая тефтели	250	13,16	25,05	35,67	419,46	67	55,61

				Овоши натуральные свежие(огурец) в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	24	71	3,18
			гор.напиток	Кисель	200	1,36	0	9,02	121,52	332	10,37
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты	Бананы	100	1,5	0,5	11	96		18,25
			итого		680	19,12	25,75	74,49	731,98		89,16
4	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	2	**Итого за день:**			680	19,12	25,75	74,49	731,98		89,16
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное, рыба тущеная в соусе	270	13,35	19,24	35,42	451,7	312	37,35
				Овощи в нарезке(капуста)	100	1,1	0,2	3,8	25	71	1,6
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	60,1	126	7,54
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								
			итого		600	16,69	19,44	67,06	607,8		48,24
4	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	3	**Итого за день:**			600	16,69	19,44	67,06	607,8		48,24
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные, котлета домашняя	250	24,86	15,99	65,3	511,26	203	56,66
				Овощи в нарезке(помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	71	4,5

			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	0	7,71	57,33	377	3,77
			хлеб	Хлеб	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								
			итого		580	32,47	16,19	91,81	663,59		66,68
4	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	4	**Итого за день:**			580	32,47	16,19	91,81	663,59		66,68
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре, птица тущеная	250	15,09	22,85	9,9	325,8	301	57,63
				Рагу овощное кукуруза косервированная	160	20,1	11,5	23,4	279	621	6,1
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	0	7,71	57,33	377	3,77
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								
			итого		640	41,7	34,35	56,01	733,13		69,25
4	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	5	**Итого за день:**			640	41,7	34,35	56,01	733,13		69,25
		Среднее значение за период:			621	23,651	20,996	78,449	693,587		67,657

Школа

Утвердил: должность Директор

фамилия Н.В. Волкова

дата 31 8 2024

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное с зеленым горошком	220	3,15	10,13	37,52	236,4	312	27,04
				Биточки мясные	100	16,09	6,64	7,37	274,75	608	46
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	60,1	126	7,54
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								
			итого		550	21,48	16,77	72,73	642,25		82,33
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	**Итого за день:**			550	21,48	16,77	72,73	642,25		82,33
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая	200	3,98	7,48	20,83	267,3	173	18,01
				Бутерброд с маслом и сыром	110	6,2	8,5	32,41	288,4	1	28,66
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	0	7,71	57,33	377	3,77
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты	Банан	100	0,4	0,3	10,3	77		18,25
			итого		640	17,09	16,28	86,25	761,03		70,44
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								

			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	**Итого за день:**			640	17,09	16,28	86,25	761,03		70,44
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	250	11,02	17,6	45,6	375,9	291	29,82
				огурец маринованный с зеленью в заливке	60	2,8	0	1,3	31	71	9,24
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	382	7,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты	Кефир в инд. упаковке	100	3,1	2,8	10,7	108		22,05
			итого		640	21,78	23,28	91,81	695,39		70,36
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	**Итого за день:**			640	21,78	23,28	91,81	695,39		70,36
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Борщ со сметаной	250	3,85	3,66	2,51	188,6	48	8,57
				Бутерброд горячий с сыром	100	6,2	12,67	32,41	287,3	4	20,24
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	0	7,71	57,33	377	3,75
			хлеб	Хлеб	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты	Яблоко	100	0,3	0,2	21,8	52		15,6
			итого		680	16,86	16,53	79,43	656,23		49,91

1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	**Итого за день:**			680	16,86	16,53	79,43	656,23		49,91
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Перловка рассыпчатая, котлета домашняя	260	19,39	14,94	26,97	460,95	17	53,62
				Овощи отварные(свекла) в нарезке	100	3,61	5,63	11,15	108,56	221	2,08
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,52	0	7,71	57,33	377	3,77
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								
			итого		590	29,52	20,57	60,83	697,84		61,22
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	**Итого за день:**			590	29,52	20,57	60,83	697,84		61,22
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная	200	4,5	7,8	29	360,5	416	21,54
				Бутерброд с маслом	80	10	10,14	31,43	161,43	1	9,25
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	379	1,75
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		11,84
			фрукты	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43		24,6

			итого		610	19,8	20,8	104,07	746,63		68,98
1	6	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	**Итого за день:**			610	19,8	20,8	104,07	746,63		68,98
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая тефтели	250	13,16	25,05	35,67	419,46	67	55,61
				Овоши натуральные свежие(огурец) в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	24	71	3,18
			гор.напиток	Кисель	200	1,36	0	9,02	121,52	332	10,37
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты	Бананы	100	1,5	0,5	11	96		18,25
			итого		680	19,12	25,75	74,49	731,98		89,16
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	**Итого за день:**			680	19,12	25,75	74,49	731,98		89,16
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное, рыба тущеная в соусе	270	13,35	19,24	35,42	451,7	312	37,35
				Овощи в нарезке(капуста)	100	1,1	0,2	3,8	25	71	1,6
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	60,1	126	7,54
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								

			итого		600	16,69	19,44	67,06	607,8		48,24
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	**Итого за день:**			600	16,69	19,44	67,06	607,8		48,24
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные, котлета домашняя	250	24,86	15,99	65,3	511,26	203	56,66
				Овощи в нарезке(помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	71	4,5
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	0	7,71	57,33	377	3,77
			хлеб	Хлеб	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								
			итого		580	32,47	16,19	91,81	663,59		66,68
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	**Итого за день:**			580	32,47	16,19	91,81	663,59		66,68
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре, птица тущеная	250	15,09	22,85	9,9	325,8	301	57,63
				Рагу овощное кукуруза косервированная	160	20,1	11,5	23,4	279	621	6,1
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	0	7,71	57,33	377	3,77
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								

			итого		640	41,7	34,35	56,01	733,13		69,25
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	**Итого за день:**			640	41,7	34,35	56,01	733,13		69,25
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное с зеленым горошком	220	3,15	10,13	37,52	236,4	312	27,04
				Биточки мясные	100	16,09	6,64	7,37	274,75	608	46
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	60,1	126	7,54
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								
			итого		550	21,48	16,77	72,73	642,25		82,33
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	**Итого за день:**			550	21,48	16,77	72,73	642,25		82,33
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая	200	3,98	7,48	20,83	267,3	173	18,01
				Бутерброд с маслом и сыром	110	6,2	8,5	32,41	288,4	1	28,66
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	0	7,71	57,33	377	3,77
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75

			фрукты	Банан	100	0,4	0,3	10,3	77		18,25
			итого		640	17,09	16,28	86,25	761,03		70,44
2	6	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	**Итого за день:**			640	17,09	16,28	86,25	761,03		70,44
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	250	11,02	17,6	45,6	375,9	291	29,82
				огурец маринованный с зеленью в заливке	60	2,8	0	1,3	31	71	9,24
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	382	7,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты	Кефир в инд. упаковке	100	3,1	2,8	10,7	108		22,05
			итого		640	21,78	23,28	91,81	695,39		70,36
3	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	1	**Итого за день:**			640	21,78	23,28	91,81	695,39		70,36
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Борщ со сметаной	250	3,85	3,66	2,51	188,6	48	8,57
				Бутерброд горячий с сыром	100	6,2	12,67	32,41	287,3	4	20,24
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	0	7,71	57,33	377	3,75

			хлеб	Хлеб	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты	Яблоко	100	0,3	0,2	21,8	52		15,6
			итого		680	16,86	16,53	79,43	656,23		49,91
3	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	2	**Итого за день:**			680	16,86	16,53	79,43	656,23		49,91
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Перловка рассыпчатая, котлета домашняя	260	19,39	14,94	26,97	460,95	17	53,62
				Овощи отварные(свекла) в нарезке	100	3,61	5,63	11,15	108,56	221	2,08
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,52	0	7,71	57,33	377	3,77
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								
			итого		590	29,52	20,57	60,83	697,84		61,22
3	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	3	**Итого за день:**			590	29,52	20,57	60,83	697,84		61,22
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная	200	4,5	7,8	29	360,5	416	21,54

				Бутерброд с маслом	80	10	10,14	31,43	161,43	1	9,25
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	379	1,75
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		11,84
			фрукты	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43		24,6
			итого		610	19,8	20,8	104,07	746,63		68,98
3	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	4	**Итого за день:**			610	19,8	20,8	104,07	746,63		68,98
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая тефтели	250	13,16	25,05	35,67	419,46	67	55,61
				Овоши натуральные свежие(огурец) в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	24	71	3,18
			гор.напиток	Кисель	200	1,36	0	9,02	121,52	332	10,37
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты	Бананы	100	1,5	0,5	11	96		18,25
			итого		680	19,12	25,75	74,49	731,98		89,16
3	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0

3	5	**Итого за день:**			680	19,12	25,75	74,49	731,98		89,16
3	6	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное, рыба тущеная в соусе	270	13,35	19,24	35,42	451,7	312	37,35
				Овощи в нарезке(капуста)	100	1,1	0,2	3,8	25	71	1,6
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	60,1	126	7,54
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								
			итого		600	16,69	19,44	67,06	607,8		48,24
3	6	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	6	**Итого за день:**			600	16,69	19,44	67,06	607,8		48,24
4	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные, котлета домашняя	250	24,86	15,99	65,3	511,26	203	56,66
				Овощи в нарезке(помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	71	4,5
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	0	7,71	57,33	377	3,77
			хлеб	Хлеб	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								
			итого		580	32,47	16,19	91,81	663,59		66,68
4	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								

			итого		0	0	0	0	0		0
4	1	**Итого за день:**			580	32,47	16,19	91,81	663,59		66,68
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре, птица тущеная	250	15,09	22,85	9,9	325,8	301	57,63
				Рагу овощное кукуруза косервированная	160	20,1	11,5	23,4	279	621	6,1
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	0	7,71	57,33	377	3,77
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								
			итого		640	41,7	34,35	56,01	733,13		69,25
4	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	2	**Итого за день:**			640	41,7	34,35	56,01	733,13		69,25
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное с зеленым горошком	220	3,15	10,13	37,52	236,4	312	27,04
				Биточки мясные	100	16,09	6,64	7,37	274,75	608	46
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	60,1	126	7,54
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты								
			итого		550	21,48	16,77	72,73	642,25		82,33
4	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								

			итого		0	0	0	0	0		0
4	3	**Итого за день:**			550	21,48	16,77	72,73	642,25		82,33
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая	200	3,98	7,48	20,83	267,3	173	18,01
				Бутерброд с маслом и сыром	110	6,2	8,5	32,41	288,4	1	28,66
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	0	7,71	57,33	377	3,77
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты	Банан	100	0,4	0,3	10,3	77		18,25
			итого		640	17,09	16,28	86,25	761,03		70,44
4	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	4	**Итого за день:**			640	17,09	16,28	86,25	761,03		70,44
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	250	11,02	17,6	45,6	375,9	291	29,82
				огурец маринованный с зеленью в заливке	60	2,8	0	1,3	31	71	9,24
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	382	7,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты	Кефир в инд. упаковке	100	3,1	2,8	10,7	108		22,05
			итого		640	21,78	23,28	91,81	695,39		70,36
4	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								

			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	5	**Итого за день:**			640	21,78	23,28	91,81	695,39		70,36
4	6	Завтрак	гор.блюдо	Борщ со сметаной	250	3,85	3,66	2,51	188,6	48	8,57
				Бутерброд горячий с сыром	100	6,2	12,67	32,41	287,3	4	20,24
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	0	7,71	57,33	377	3,75
			хлеб	Хлеб	30	2	0	15	71		1,75
			фрукты	Яблоко	100	0,3	0,2	21,8	52		15,6
			итого		680	16,86	16,53	79,43	656,23		49,91
4	6	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	6	**Итого за день:**			680	16,86	16,53	79,43	656,23		49,91
		Среднее значение за период:			622,08333	22,92625	20,5325	79,133	692,7767		67,7575