

Школа **МБОУ СОШ № 5 им П.И.Назаренко**

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория **7-11 лет**

Утвердил должность **И.о. директора**  
 Фамилия **В.В. Рудько**  
 Дата **9** **2023**  
 месяц **9** год **2023**



| Неделя | День недели | Прием пищи            | Раздел меню | Блюда   | Вес блюда, г | Белки        | Жиры         | Углевод       | Калорийность   |       |        |
|--------|-------------|-----------------------|-------------|---|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|--------|
| 1      | 1           | Завтрак               | гор.блюдо   | Омлет натуральный                               | 155          | 12,7         | 18           | 3,3           | 225,5          |       |        |
|        |             |                       | закуска     | Горошек консервированный                        | 60           | 1,7          | 0,1          | 3,5           | 22,1           |       |        |
|        |             |                       | гор.напиток | Какао с молоком                                 | 200          | 1,32         | 1,35         | 15,9          | 81             |       |        |
|        |             |                       | хлеб        | Хлеб пшеничный йодированный                     | 20           | 1,1          | 0,18         | 12            | 48,02          |       |        |
|        |             |                       | фрукты      |   |              |              |              |               |                |       |        |
|        |             |                       |             | Масло сливочное                                 | 10           | 0,08         | 7,26         | 0,14          | 66             |       |        |
|        |             |                       | кисломол.   | Сыр Российский                                  | 10           | 2,32         | 2,95         | 0             | 36             |       |        |
|        |             |                       | хлеб        | Хлеб ржаной                                     | 20           | 1            | 0,22         | 9             | 38             |       |        |
|        |             |                       | сладкое     | Зефир   | 40           | 0,2          | 0            | 32            | 129,02         |       |        |
|        |             |                       |             | <i>итого</i>                                    |              |              | 515          | 20,42         | 30,06          | 75,84 | 645,64 |
| 1      | 1           | Обед                  | закуска     | Нарезка из свежих огурцов                       | 60           | 0,42         | 0,06         | 1,14          | 7,2            |       |        |
|        |             |                       | 1 блюдо     | Суп крестьянский с крупой                       | 200          | 1,19         | 3,93         | 4,87          | 61             |       |        |
|        |             |                       | 2 блюдо     | Мясо духовое (картофелем и овощами)             | 200          | 18,84        | 21,01        | 17,72         | 270,52         |       |        |
|        |             |                       | гарнир      |   |              |              |              |               |                |       |        |
|        |             |                       | напиток     | Компот из свежих яблок                          | 200          | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,6          |       |        |
|        |             |                       | хлеб бел.   | Хлеб пшеничный йодированный                     | 30           | 1,95         | 0,27         | 18            | 72,03          |       |        |
|        |             |                       | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                     | 20           | 1            | 0,22         | 9             | 38             |       |        |
|        |             |                       | сладкое     | Печенье топленное молочко                       | 25           | 0,83         | 5,22         | 19,44         | 135,6          |       |        |
|        |             |                       |             |   |              |              |              |               |                |       |        |
|        |             |                       |             | <i>итого</i>                                    |              |              | 735          | 24,39         | 30,87          | 98,05 | 698,95 |
| 1      | 1           | <b>Итого за день:</b> |             |   | <b>1250</b>  | <b>44,81</b> | <b>60,93</b> | <b>173,89</b> | <b>1344,59</b> |       |        |
| 1      | 2           | Завтрак               | гор.блюдо   | Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом       | 155          | 4            | 4,24         | 24,56         | 152,41         |       |        |
|        |             |                       | закуска     | Нарезка из свежих помидор                       | 60           | 0,66         | 0,12         | 2,28          | 13,2           |       |        |
|        |             |                       | гор.напиток | Кофейный напиток с молоком                      | 200          | 1,32         | 1,35         | 15,9          | 81             |       |        |
|        |             |                       | хлеб        | Хлеб пшеничный                                  | 20           | 1,1          | 0,18         | 12            | 48,02          |       |        |
|        |             |                       | фрукты      |   |              |              |              |               |                |       |        |
|        |             |                       | 2 блюдо     | Котлеты рубленый из птицы с соусом сметанным    | 110          | 16,22        | 5,34         | 13,88         | 173,91         |       |        |
|        |             |                       | хлеб        | Хлеб ржаной                                     | 20           | 1            | 0,22         | 9             | 38             |       |        |
|        |             |                       | сладкое     | Печенье топленное молочко                       | 25           | 0,83         | 5,22         | 19,44         | 135,6          |       |        |
|        |             |                       |             | <i>итого</i>                                    |              |              | 590          | 25,13         | 16,67          | 97,06 | 642,14 |
| 1      | 2           | Обед                  | закуска     | Нарезка из свежих огурцов                       | 60           | 0,42         | 0,06         | 1,14          | 7,2            |       |        |
|        |             |                       | 1 блюдо     | Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной | 210          | 1,54         | 4,96         | 6,48          | 83,05          |       |        |

|   |   |                       |              |  |        |       |       |        |         |
|---|---|-----------------------|--------------|--|--------|-------|-------|--------|---------|
|   |   |                       | 2 блюдо      | Гуляш из говядины  | 100    | 14,55 | 16,79 | 2,89   | 221     |
|   |   |                       | гарнир       | Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом             | 155,4  | 8,59  | 6,09  | 38,64  | 243,77  |
|   |   |                       | напиток      | Сок яблочный промышленный                                  | 200    | 1     | 0     | 20,2   | 84,8    |
|   |   |                       | хлеб бел.    | Хлеб пшеничный йодированный                                | 20     | 1,1   | 0,18  | 12     | 48,02   |
|   |   |                       | хлеб черн.   | Хлеб ржаной  | 20     | 1     | 0,22  | 9      | 38      |
|   |   |                       |              |  |        |       |       |        |         |
|   |   |                       |              |  | 765,4  | 28,2  | 28,3  | 90,35  | 725,84  |
|   |   |                       | <i>итого</i> |  | 1355,4 | 53,33 | 44,97 | 187,41 | 1367,98 |
| 1 | 2 | <b>Итого за день:</b> |              |  | 250    | 22,52 | 11,18 | 45,57  | 229,96  |
| 1 | 3 | Завтрак               | гор.блюдо    | Плов из курицы   | 60     | 0,79  | 1,95  | 0,05   | 36,24   |
|   |   |                       | закуска      | Нарезка из белокочанной капусты                            | 215    | 0,1   | 0     | 13,76  | 55,13   |
|   |   |                       | гор.напиток  | Чай с сахаром  | 20     | 1,1   | 0,18  | 12     | 48,02   |
|   |   |                       | хлеб         | Хлеб пшеничный йодированный                                |        |       |       |        |         |
|   |   |                       | фрукты       |  | 20     | 1     | 0,22  | 9      | 38      |
|   |   |                       | хлеб         | Хлеб ржаной  | 40     | 0,2   | 0     | 32     | 129,02  |
|   |   |                       | сладкое      | Зефир  | 605    | 25,71 | 13,53 | 112,38 | 536,37  |
|   |   |                       | <i>итого</i> |  | 60     | 0,66  | 0,12  | 2,28   | 13,2    |
|   |   |                       |              |  | 200    | 4,39  | 4,22  | 13,23  | 118,6   |
| 1 | 3 | Обед                  | закуска      | Нарезка из свежих помидор                                  | 150    | 19,89 | 16,85 | 5,28   | 277,5   |
|   |   |                       | 1 блюдо      | Суп картофельный с бобовыми (гороховый)                    | 155    | 3,35  | 3,63  | 22     | 132,39  |
|   |   |                       | 2 блюдо      | Печень по-строгановски со сметанным соусом                 | 200    | 0,11  | 0,12  | 25,09  | 119,2   |
|   |   |                       | гарнир       | Каша ячневая вязкая со сливочным маслом                    | 40     | 2,2   | 0,36  | 24     | 96,04   |
|   |   |                       | напиток      | Кисель из яблок свежих                                     | 20     | 1     | 0,22  | 9      | 38      |
|   |   |                       | хлеб бел.    | Хлеб пшеничный йодированный                                |        |       |       |        |         |
|   |   |                       | хлеб черн.   | Хлеб ржаной  |        |       |       |        |         |
|   |   |                       | <i>итого</i> |  | 825    | 31,6  | 25,52 | 100,88 | 794,93  |
|   |   |                       |              |  | 1430   | 57,31 | 39,05 | 213,26 | 1331,3  |
| 1 | 3 | <b>Итого за день:</b> |              |  | 157,5  | 3,08  | 2,33  | 19,13  | 109,73  |
| 1 | 4 | Завтрак               | гор.блюдо    | Картофельное пюре со сливочным маслом                      | 60     | 1,2   | 0,2   | 6,1    | 31,3    |
|   |   |                       | закуска      | Кукуруза отварная  | 207    | 0,11  | 0     | 13,96  | 56,23   |
|   |   |                       | гор.напиток  | Чай с лимоном  | 20     | 1,1   | 0,18  | 12     | 48,02   |
|   |   |                       | хлеб         | Хлеб пшеничный йодированный                                | 150    | 0,6   | 0,6   | 14,7   | 70,5    |
|   |   |                       | фрукты       | Яблоко свежее  | 90     | 7,03  | 10,44 | 8,7    | 156,6   |
|   |   |                       | 2 блюдо      | Рыба запеченная под молочным соусом (скупмбрия)            | 20     | 1     | 0,22  | 9      | 38      |
|   |   |                       | хлеб         | Хлеб ржаной  | 704,5  | 14,12 | 13,97 | 83,59  | 510,38  |
|   |   |                       | <i>итого</i> |  | 60     | 0     | 4,2   | 4,2    | 54      |
|   |   |                       |              |  | 210    | 1,75  | 5,01  | 10,92  | 104,85  |
| 1 | 4 | Обед                  | закуска      | Икра кабачковая промышленная                               | 130    | 13,62 | 16,28 | 14,89  | 263,25  |
|   |   |                       | 1 блюдо      | Борщ с картофелем со сметаной                              |        |       |       |        |         |
|   |   |                       | 2 блюдо      | Шницель натуральный рубленный с соусом сметанным с томатом |        |       |       |        |         |

|   |   |                |                |  |        |       |       |        |         |
|---|---|----------------|----------------|--|--------|-------|-------|--------|---------|
|   |   |                | гарнир         | Макаронный изделия отварные со сливочным маслом      | 157,5  | 5,4   | 4,9   | 32,8   | 196,8   |
|   |   |                | напиток        | Компот из сухофруктов                                | 200    | 0,66  | 0,09  | 32,01  | 132,8   |
|   |   |                | хлеб бел.      | Хлеб пшеничный йодированный                          | 20     | 1     | 0,22  | 9      | 38      |
|   |   |                | хлеб черн.     | Хлеб ржаной  |        |       |       |        |         |
|   |   |                |                |  |        |       |       |        |         |
|   |   |                |                |  | 797,5  | 23,53 | 30,88 | 115,82 | 837,72  |
|   |   |                | итого          |  | 1502   | 37,65 | 44,85 | 199,41 | 1348,1  |
| 1 | 4 | Итого за день: |                |  | 157,5  | 5,4   | 4,9   | 32,8   | 196,8   |
| 1 | 5 | Завтрак        | гор.блюдо      | Макаронный изделия отварные со сливочным маслом      | 60     | 1,32  | 4,2   | 9,04   | 71,4    |
|   |   |                | закуска        | Икра свекольная                                      | 215    | 0,1   | 0     | 13,76  | 55,13   |
|   |   |                | гор.напиток    | Чай с сахаром  | 20     | 1,1   | 0,18  | 12     | 48,02   |
|   |   |                | хлеб           | Хлеб пшеничный йодированный                          |        |       |       |        |         |
|   |   |                | фрукты         |  | 90     | 13,68 | 20,79 | 4,61   | 261     |
|   |   |                | 2 блюдо        | Бефстроганов   | 20     | 1     | 0,22  | 9      | 38      |
|   |   |                | хлеб           | Хлеб ржаной  | 562,5  | 22,6  | 30,79 | 81,21  | 670,35  |
|   |   |                | итого          |  |        |       |       |        |         |
| 1 | 5 | Обед           | закуска        |  | 200    | 1,61  | 4,07  | 9,58   | 85,8    |
|   |   |                | 1 блюдо        | Рассольник Ленинградский                             | 90     | 28,91 | 2,14  | 1,01   | 139,28  |
|   |   |                | 2 блюдо        | Птица отварная                                       | 150    | 2,75  | 6,7   | 13,62  | 102,45  |
|   |   |                | гарнир         | Рагу из овощей                                       | 200    | 1     | 0     | 20,2   | 84,8    |
|   |   |                | напиток        | Сок яблочный промышленный                            | 20     | 1,1   | 0,18  | 12     | 48,02   |
|   |   |                | хлеб бел.      | Хлеб пшеничный йодированный                          | 20     | 1     | 0,22  | 9      | 38      |
|   |   |                | хлеб черн.     | Хлеб ржаной  | 150    | 0,6   | 0,6   | 14,7   | 70,5    |
|   |   |                | фрукты         | Груши свежие   | 40     | 0,2   | 0     | 32     | 129,02  |
|   |   |                | сладкое        | Зефир  | 870    | 37,17 | 13,91 | 112,11 | 697,87  |
|   |   |                | итого          |  | 1432,5 | 59,77 | 44,2  | 193,32 | 1368,22 |
| 1 | 5 |                | Итого за день: |  |        | 165   | 3,98  | 4,28   | 18,98   |
| 2 | 1 | Завтрак        | гор.блюдо      | Каша жидкая молочная манная со сливочным маслом      | 40     | 4,8   | 4     | 0,3    | 56,6    |
|   |   |                |                | Яйцо отварное  | 200    | 1,32  | 1,35  | 15,9   | 81      |
|   |   |                | гор.напиток    | Кофейный напиток с молоком                           | 30     | 1,95  | 0,27  | 18     | 72,03   |
|   |   |                | хлеб           | Хлеб пшеничный йодированный                          | 150    | 0,6   | 0,6   | 14,7   | 70,5    |
|   |   |                | фрукты         | Яблоко свежее  | 10     | 0,08  | 7,26  | 0,14   | 66      |
|   |   |                |                | Масло сливочное                                      | 10     | 2,32  | 2,95  | 0      | 36      |
|   |   |                | кисломол.      | Сыр Российский                                       | 605    | 15,05 | 20,71 | 68,02  | 512,86  |
|   |   |                | итого          |  | 60     | 0     | 4,2   | 4,2    | 54      |
| 2 | 1 | Обед           | закуска        | Икра кабачковая промышленная                         | 210    | 1,4   | 4,99  | 7,49   | 87,45   |
|   |   |                | 1 блюдо        | Суп из овощей со сметаной                            | 99     | 14,06 | 21,15 | 2,59   | 257,4   |
|   |   |                | 2 блюдо        | Суфле из кур или бройлеров-цыплят с маслом сливочным | 157,5  | 5,4   | 4,9   | 32,8   | 196,8   |
|   |   |                | гарнир         | Макаронный изделия отварные со сливочным маслом      |        |       |       |        |         |

|   |   |                       |              |  |        |       |       |        |         |
|---|---|-----------------------|--------------|--|--------|-------|-------|--------|---------|
|   |   |                       | напиток      | Компот из свежих яблок                           | 200    | 0,16  | 0,16  | 27,88  | 114,6   |
|   |   |                       | хлеб бел.    | Хлеб пшеничный йодированный                      | 20     | 1,1   | 0,18  | 12     | 48,02   |
|   |   |                       | хлеб черн.   | Хлеб ржаной                                      | 20     | 1     | 0,22  | 9      | 38      |
|   |   |                       | фрукты       | Яблоко свежее                                    | 150    | 0,6   | 0,6   | 14,7   | 70,5    |
|   |   |                       |              |  | 916,5  | 23,72 | 36,4  | 110,66 | 866,77  |
|   |   |                       | <i>итого</i> |  | 1521,5 | 38,77 | 57,11 | 178,68 | 1379,63 |
| 2 | 1 | <b>Итого за день:</b> |              |  | 157,5  | 3,08  | 2,33  | 19,13  | 109,73  |
| 2 | 2 | Завтрак               | гор.блюдо    | Картофельное пюре со сливочным маслом            | 60     | 0,79  | 1,95  | 0,05   | 36,24   |
|   |   |                       | закуска      | Нарезка из белокочанной капусты                  | 207    | 0,11  | 0     | 13,96  | 56,23   |
|   |   |                       | гор.напиток  | Чай с лимоном                                    | 20     | 1,1   | 0,18  | 12     | 48,02   |
|   |   |                       | хлеб         | Хлеб пшеничный йодированный                      |        |       |       |        |         |
|   |   |                       | фрукты       |  | 20     | 1     | 0,22  | 9      | 38      |
|   |   |                       | хлеб         | Хлеб ржаной                                      | 110    | 8,13  | 9,01  | 10,72  | 157     |
|   |   |                       | 2 блюдо      | Тефтеля из говядины с соусом сметанным с томатом | 40     | 0,2   | 0     | 32     | 129,02  |
|   |   |                       | сладкое      | Зефир  | 614,5  | 14,41 | 13,69 | 96,86  | 574,24  |
|   |   |                       | <i>итого</i> |  | 60     | 0,42  | 0,06  | 1,14   | 7,2     |
|   |   |                       |              |  | 210    | 1,57  | 4,94  | 8,92   | 94,25   |
| 2 | 2 | Обед                  | закуска      | Нарезка из свежих огурцов                        |        |       |       |        |         |
|   |   |                       | 1 блюдо      | Борщ с капустой картофелем со сметаной           |        |       |       |        |         |
|   |   |                       | 2 блюдо      |  | 250    | 22,52 | 11,18 | 45,57  | 229,96  |
|   |   |                       | гарнир       | Плов из курицы                                   | 200    | 0,68  | 0,28  | 20,76  | 88,2    |
|   |   |                       | напиток      | Напиток из плодов шиповника                      | 20     | 1,1   | 0,18  | 12     | 48,02   |
|   |   |                       | хлеб бел.    | Хлеб пшеничный йодированный                      | 20     | 1     | 0,22  | 9      | 38      |
|   |   |                       | хлеб черн.   | Хлеб ржаной                                      | 60     | 1,7   | 1,7   | 38,9   | 185,4   |
|   |   |                       | булочное     | Пирожок с джемом промышленный                    | 150    | 0,6   | 0,6   | 14,7   | 70,5    |
|   |   |                       | фрукты       | Яблоко свежее                                    | 970    | 29,59 | 19,16 | 150,99 | 761,53  |
|   |   |                       | <i>итого</i> |  | 1584,5 | 44    | 32,85 | 247,85 | 1335,77 |
| 2 | 2 | <b>Итого за день:</b> |              |  | 155    | 3,35  | 3,63  | 22     | 132,39  |
| 2 | 3 | Завтрак               | гор.блюдо    | Каша ячневая вязкая со сливочным маслом          | 60     | 0,66  | 0,12  | 2,28   | 13,2    |
|   |   |                       | закуска      | Нарезка из свежих помидор                        | 200    | 1,32  | 1,35  | 15,9   | 81      |
|   |   |                       | гор.напиток  | Кофейный напиток с молоком                       | 20     | 1,1   | 0,18  | 12     | 48,02   |
|   |   |                       | хлеб         | Хлеб пшеничный йодированный                      |        |       |       |        |         |
|   |   |                       | фрукты       |  | 90     | 13,68 | 15,64 | 2,3    | 202,5   |
|   |   |                       | 2 блюдо      | Мясо тушеное (говядина)                          | 20     | 1     | 0,22  | 9      | 38      |
|   |   |                       | хлеб         | Хлеб ржаной                                      | 40     | 0,2   | 0     | 32     | 129,02  |
|   |   |                       | сладкое      | Зефир  | 585    | 21,31 | 21,14 | 95,48  | 644,13  |
|   |   |                       | <i>итого</i> |  | 60     | 0,42  | 0,06  | 1,14   | 7,2     |
|   |   |                       |              |  | 200    | 2,15  | 2,27  | 13,96  | 94,6    |
| 2 | 3 | Обед                  | закуска      | Нарезка из свежих огурцов                        |        |       |       |        |         |
|   |   |                       | 1 блюдо      | Суп картофельный макаронный изделиями            | 105    | 13,21 | 14,64 | 8,72   | 219,54  |
|   |   |                       | 2 блюдо      | Шницель рыбный натуральный                       |        |       |       |        |         |

|   |   |         |                |   |        |       |       |        |         |
|---|---|---------|----------------|---|--------|-------|-------|--------|---------|
|   |   |         | гарнир         | Картофельное пюре со сливочным маслом                     | 157,5  | 3,08  | 2,33  | 19,13  | 109,73  |
|   |   |         | напиток        | Компот из сухофруктов                                     | 200    | 0,66  | 0,09  | 32,01  | 132,8   |
|   |   |         | хлеб бел.      | Хлеб пшеничный йодированный                               | 20     | 1,1   | 0,18  | 12     | 48,02   |
|   |   |         | хлеб черн.     | Хлеб ржаной   | 20     | 1     | 0,22  | 9      | 38      |
|   |   |         | фрукты         | Яблоко свежее   | 150    | 0,6   | 0,6   | 14,7   | 70,5    |
|   |   |         | итого          |   | 912,5  | 22,22 | 20,39 | 110,66 | 720,39  |
|   |   |         | Итого за день: |   | 1497,5 | 43,53 | 41,53 | 206,14 | 1364,52 |
| 2 | 3 |         | гор.блюдо      | Рагу из овощей  | 150    | 2,75  | 6,7   | 13,62  | 102,45  |
| 2 | 4 | Завтрак | 2 блюдо        | Птица отварная  | 90     | 28,91 | 2,14  | 1,01   | 139,28  |
|   |   |         | гор.напиток    | Чай с лимоном   | 207    | 0,11  | 0     | 13,96  | 56,23   |
|   |   |         | хлеб           | Хлеб пшеничный йодированный                               | 30     | 1,95  | 0,27  | 18     | 72,03   |
|   |   |         | фрукты         |   | 60     | 1,7   | 1,7   | 38,9   | 185,4   |
|   |   |         | булочное       | Пирожок с джемом промышленный                             |        |       |       |        |         |
|   |   |         | итого          |   | 537    | 35,42 | 10,81 | 85,49  | 555,39  |
|   |   |         |                |   | 60     | 1,32  | 4,2   | 9,04   | 71,4    |
|   |   |         | закуска        | Икра свекольная   | 200    | 4,39  | 4,22  | 13,23  | 118,6   |
| 2 | 4 | Обед    | 1 блюдо        | Суп картофельный с бобовыми (фасолью)                     | 120    | 12,41 | 16,08 | 12,93  | 247,5   |
|   |   |         | 2 блюдо        | Котлеты особые (из говядины) с соусом сметанным с томатом | 155    | 3,48  | 3,53  | 20,64  | 128,11  |
|   |   |         | гарнир         | Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом                 | 200    | 1     | 0     | 20,2   | 84,8    |
|   |   |         | напиток        | Сок яблочный промышленный                                 | 20     | 1,1   | 0,18  | 12     | 48,02   |
|   |   |         | хлеб бел.      | Хлеб пшеничный йодированный                               | 20     | 1     | 0,22  | 9      | 38      |
|   |   |         | хлеб черн.     | Хлеб ржаной   | 150    | 0,6   | 0,6   | 14,7   | 70,5    |
|   |   |         | фрукты         | Яблоко свежее   |        |       |       |        |         |
|   |   |         | итого          |   | 925    | 25,3  | 29,03 | 111,74 | 806,93  |
|   |   |         | Итого за день: |   | 1462   | 60,72 | 39,84 | 197,23 | 1362,32 |
| 2 | 4 |         | гор.блюдо      | Пудинг из творога (запеченный) со сгущенм молоком         | 170    | 22,27 | 15,4  | 0,66   | 392,44  |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.напиток    | Чай с сахаром   | 215    | 0,1   | 0     | 13,76  | 55,13   |
|   |   |         | хлеб           | Хлеб пшеничный йодированный                               | 20     | 1,1   | 0,18  | 12     | 48,02   |
|   |   |         | фрукты         | Яблоко свежее   | 150    | 0,6   | 0,6   | 14,7   | 70,5    |
|   |   |         | кисломол.      | Сыр Российский  | 5      | 0,04  | 3,63  | 0,07   | 33      |
|   |   |         | итого          |   | 10     | 2,32  | 2,95  | 0      | 36      |
|   |   |         | закуска        | Нарезка из свежих помидор                                 | 570    | 26,43 | 22,76 | 41,19  | 635,09  |
|   |   |         | 1 блюдо        | Борщ с фасолью картофелем со сметаной                     | 60     | 0,66  | 0,12  | 2,28   | 13,2    |
|   |   |         | 2 блюдо        | Гуляш из говядины   | 210    | 2,98  | 5,09  | 11,4   | 113,45  |
|   |   |         | гарнир         | Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом            | 100    | 14,55 | 16,79 | 2,89   | 221     |
| 2 | 5 | Обед    |                |   | 155,4  | 8,59  | 6,09  | 38,64  | 243,77  |

|   |   |                                    |                             |                |               |               |               |                |
|---|---|------------------------------------|-----------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
|   |   | напиток                            | Компот из свежих яблок      | 200            | 0,16          | 0,16          | 27,88         | 114,6          |
|   |   | хлеб бел.                          | Хлеб пшеничный йодированный | 20             | 1,1           | 0,18          | 12            | 48,02          |
|   |   | хлеб черн.                         | Хлеб ржаной                 | 20             | 1             | 0,22          | 9             | 38             |
|   |   | сладкое                            | Зефир                       | 40             | 0,2           | 0             | 32            | 129,02         |
|   |   |                                    |                             |                |               |               |               |                |
|   |   | <i>итого</i>                       |                             | 805,4          | 29,24         | 28,65         | 136,09        | 921,06         |
| 2 | 5 | <b>Итого за день:</b>              |                             | <b>1375,4</b>  | <b>55,67</b>  | <b>51,41</b>  | <b>177,28</b> | <b>1556,15</b> |
|   |   | <b>Среднее значение за период:</b> |                             | <b>1441,08</b> | <b>49,556</b> | <b>45,674</b> | <b>197,45</b> | <b>1375,86</b> |