

**Утверждено:**  
Директор МОУ «Итек-Кошарская средняя  
«общеобразовательная школа»  
Каруна Г.В.  
Приказ № 63 от 25 марта 2021 года



**МЕНЮ**  
**приготавливаемых блюд**  
**(весенне - летний период)**  
**7-11 лет**

Используемая литература для составления технологических карт:  
«Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», 2007 г. (составители: Голунова Л.Е.; Лабзина М.Т.)

| Прием пищи             | Наименование блюда               | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------|----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                        |                                  |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |             |
| <b>Неделя 1</b>        |                                  |           |                  |       |          |                         |             |
| <b>День 1</b>          |                                  |           |                  |       |          |                         |             |
| <b>Завтрак</b>         | Молоко                           | 200       | 5,6              | 6,4   | 9,4      | 116                     |             |
|                        | Мед                              | 10        | 0,08             | -     | 8,03     | 30,8                    |             |
|                        | Пряники                          | 50        | 7,5              | 11,8  | 74,7     | 210,0                   |             |
| <b>Итого</b>           |                                  |           | 13,18            | 18,2  | 92,13    | 356,8                   |             |
| <b>Завтрак горячий</b> | Капуста тушеная                  | 150       | 3,2              | 2,0   | 30,2     | 295,5                   | №230        |
|                        | Котлета домашняя                 | 75        | 14,6             | 33,0  | 5,0      | 489,0                   | №469        |
|                        | Чай                              | 200       | 20,0             | -     | 30       | 200,0                   | №714        |
|                        | Хлеб                             | 30        | 2,26             | 0,4   | 14,06    | 65,15                   |             |
| <b>Итого</b>           |                                  |           | 38,66            | 35,4  | 75,26    | 929,65                  |             |
| <b>Обед</b>            | Суп с бобовыми (гороховый)       | 250       | 7,5              | 3,1   | 28,4     | 131,0                   | №162        |
|                        | Плов                             | 200       | 21,6             | 33,6  | 82,3     | 442,1                   | №450        |
|                        | Кисель                           | 200       | -                | -     | 19,6     | 80,0                    | №651        |
|                        | Хлеб                             | 60        | 4,52             | 0,8   | 28,12    | 130,3                   |             |
|                        | Салат из соленых огурцов с луком | 70        | 1,4              | 0,1   | 0,65     | 9,5                     | №46         |
|                        | Мандарин(апельсин)               | 300       | 0,27             | -     | 25,2     | 114,0                   |             |
| <b>Итого</b>           |                                  |           | 35,29            | 37,6  | 184,27   | 906,9                   |             |
| <b>Полдник</b>         | Вафли                            | 30        | 1,06             | 0,93  | 26,7     | 114,0                   |             |
|                        | Йогурт                           | 150       | 7,5              | 2,25  | 5,25     | 76,5                    |             |
| <b>Итого</b>           |                                  |           | 8,56             | 3,18  | 31,95    | 190,5                   |             |
| <b>Итого за день</b>   |                                  |           | 95,69            | 94,38 | 383,61   | 2383,85                 |             |
| <b>День 2</b>          |                                  |           |                  |       |          |                         |             |
| <b>Завтрак</b>         | Молоко                           | 200       | 5,6              | 6,4   | 9,4      | 116,0                   |             |
|                        | Мед                              | 10        | 0,08             | -     | 8,03     | 30,8                    |             |
|                        | Булочка «Ромашка»                | 50        | 3,8              | 1,2   | 26,7     | 127,0                   |             |
| <b>Итого</b>           |                                  |           | 9,48             | 7,6   | 66,9     | 273,8                   |             |
| <b>Завтрак горячий</b> | Тефтели                          | 75        | 1,8              | 2,0   | 26,2     | 252,5                   | №472        |
|                        | Каша рассыпчатая (гречневая)     | 150       | 19,2             | 3,9   | 102,0    | 489,0                   | №282        |
|                        | Икра кабачковая                  | 35        | 0,6              | 3,0   | 28,4     | 36,9                    |             |
|                        | Компот из смеси сухофруктов      | 200       | 0,4              | -     | 4,8      | 185,0                   | №644        |
|                        | Хлеб                             | 30        | 2,26             | 0,4   | 14,06    | 65,15                   |             |
| <b>Итого</b>           |                                  |           | 24,26            | 9,3   | 175,46   | 1028,55                 |             |
| <b>Обед</b>            | Суп- лапша                       | 250       | 8,2              | 3,6   | 18,1     | 241,1                   | №169        |
|                        | Картофельное пюре                | 150       | 3,1              | 8,4   | 29,6     | 232,3                   | №220        |
|                        | Рыба тушеная в томате с овощами  | 75        | 15,9             | 0,7   | 2,3      | 70,0                    | №340        |
|                        | Огурцы свежие/ соленые           | 70        | 1,4              | -     | 0,65     | 9,5                     | №195        |
|                        | Кофейный напиток                 | 200       | 4,9              | 0,05  | 32,5     | 190,0                   | №719        |
|                        | Хлеб                             | 60        | 4,52             | 0,8   | 28,12    | 130,3                   |             |
|                        | Яблоко                           | 110       | 0,4              | -     | 48       | 184,0                   |             |
| <b>Итого</b>           |                                  |           | 38,02            | 13,55 | 111,27   | 873,2                   |             |
| <b>Полдник</b>         | Пряники                          | 40        | 7,5              | 11,8  | 74,7     | 210,0                   |             |
|                        | Сок                              | 200       | 1,0              | -     | 3,4      | 94,0                    |             |
| <b>Итого</b>           |                                  |           | 8,5              | 11,8  | 81,1     | 304,0                   |             |
| <b>Итого</b>           |                                  |           | 80,26            | 42,25 | 434,73   | 2479,55                 |             |

| Прием пищи             | Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------|---------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                        |                                 |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |             |
| <b>Неделя 1</b>        |                                 |           |                  |       |          |                         |             |
| <b>День 3</b>          |                                 |           |                  |       |          |                         |             |
| <b>Завтрак</b>         | Молоко                          | 200       | 1,2              | 10,0  | 9,7      | 106,0                   |             |
|                        | Мед                             | 10        | -                | -     | 36,0     | 38,5                    |             |
|                        | Булочка «Ромашка»               | 50        | 3,8              | 1,2   | 26,7     | 127,0                   |             |
| <b>Итого</b>           |                                 |           | 5,0              | 11,2  | 72,4     | 271,5                   |             |
| <b>Завтрак горячий</b> | Запеканка из творога            | 110       | 14,3             | 18,5  | 5,6      | 234,35                  | №326        |
|                        | Сгущённое молоко                | 35        | 2,4              | 2,8   | 18,6     | 105                     |             |
|                        | Какао с молоком                 | 200       | 16,4             | 27,8  | 4,85     | 181                     | №726        |
| <b>Итого</b>           |                                 |           | 33,1             | 82,2  | 29,05    | 520,35                  |             |
| <b>Обед</b>            | Борщ овощной со сметаной        | 250/10    | 3,8              | 4     | 22,6     | 196,3                   | №133        |
|                        | Макароны отварные               | 150       | 5,4              | 4,3   | 38,7     | 238,9                   | №300        |
|                        | Птица, тушенная в соусе         | 75        | 26,4             | 18,3  | 0,7      | 301,2                   | № 493       |
|                        | Сок                             | 200       | 1,0              | -     | 3,4      | 94,0                    |             |
|                        | Хлеб                            | 60        | 4,52             | 0,8   | 28,12    | 130,3                   |             |
| <b>Итого</b>           |                                 |           | 41,12            | 27,4  | 93,52    | 960,7                   |             |
| <b>Полдник</b>         | Печенье                         | 60        | 5,2              | 2,6   | 238,4    | 188,0                   |             |
|                        | Ряженка                         | 150       | 4,5              | 18,0  | 12,3     | 127,5                   |             |
| <b>Итого</b>           |                                 |           | 9,7              | 20,6  | 361,4    | 315,5                   |             |
| <b>Итого за день</b>   |                                 |           | 88,92            | 141,4 | 556,37   | 2068,05                 |             |
| <b>День 4</b>          |                                 |           |                  |       |          |                         |             |
| <b>Завтрак</b>         | Молоко                          | 200       | 5,6              | 6,4   | 9,4      | 116,0                   |             |
|                        | Мед                             | 10        | 0,08             | -     | 30,8     | 30,8                    |             |
|                        | Вафли                           | 30        | 1,06             | 0,93  | 26,7     | 114,0                   |             |
| <b>Итого</b>           |                                 |           | 6,74             | 7,33  | 66,9     | 260,8                   |             |
| <b>Завтрак горячий</b> | Картофельное пюре               | 150       | 29,5             | 26,4  | 30,3     | 500,5                   | №220        |
|                        | Сельдь                          | 45        | 9                | 9,3   | -        | 121                     | №76         |
|                        | Кисель                          | 200       | 0,9              | -     | 19,6     | 80,0                    | №651        |
|                        | Хлеб                            | 30        | 2,26             | 0,4   | 14,06    | 65,15                   |             |
|                        | Яблоко                          | 200       | 0,4              | -     | 48,0     | 184,0                   |             |
| <b>Итого</b>           |                                 |           | 33,06            | 26,4  | 111,96   | 829,65                  |             |
| <b>Обед</b>            | Суп картофельный с гречкой      | 250       | 14,5             | 9,2   | 21,3     | 207,9                   | №171        |
|                        | Каша вязкая (пшениная) с соусом | 150       | 12,1             | 11,5  | 69,4     | 408,8                   | №284,558    |
|                        | Напиток из свежих фруктов       | 200       | 0,4              | -     | 48,0     | 184,0                   | №734        |
|                        | Гуляш                           | 75        | 14,6             | 25,0  | 19,2     | 392,0                   | №443        |
|                        | Бутерброд с сыром               | 50        | 11,7             | 15,0  | -        | 185,5                   | №3          |
|                        | Хлеб                            | 60        | 4,52             | 0,8   | 28,12    | 130,3                   |             |
| <b>Итого</b>           |                                 |           | 50,32            | 48,0  | 199,62   | 1322,5                  |             |
| <b>Полдник</b>         | Пряник                          | 40        | 7,5              | 11,8  | 74,7     | 210,0                   |             |
|                        | Снежок                          | 150       | 7,5              | 2,25  | 5,25     | 76,5                    |             |
| <b>Итого</b>           |                                 |           | 15,0             | 13,33 | 79,95    | 286,5                   |             |
| <b>Итого за день</b>   |                                 |           | 105,12           | 95,06 | 458,43   | 2699,45                 |             |

| Прием пищи             | Наименование блюда               | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------|----------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
|                        |                                  |           | белки            | жиры   | углеводы |                         |             |
| <b>Неделя 1</b>        |                                  |           |                  |        |          |                         |             |
| <b>День 5</b>          |                                  |           |                  |        |          |                         |             |
| <b>Завтрак</b>         | Молоко                           | 200       | 5,6              | 6,4    | 9,4      | 116,0                   |             |
|                        | Мед                              | 10        | 0,08             | -      | 8,03     | 30,8                    |             |
|                        | Печенье                          | 30        | 2,6              | 1,3    | 19,2     | 63,77                   |             |
| <b>Итого</b>           |                                  |           | 8,28             | 7,7    | 36,63    | 210,57                  |             |
| <b>Завтрак горячий</b> | Плов                             | 200       | 20,23            | 20,34  | 55,15    | 367,8                   | №450        |
|                        | Салат из соленых огурцов с луком | 70        | 0,7              | 0,1    | 2,7      | 11,0                    | №46         |
|                        | Кофейный напиток                 | 200       | 4,9              | 2,1    | 32,5     | 18,0                    | №719        |
|                        | Хлеб                             | 30        | 2,26             | 0,4    | 14,06    | 65,15                   |             |
|                        | Банан                            | 230       | 1,5              | -      | 28,8     | 117,0                   |             |
| <b>Итого</b>           |                                  |           | 29,66            | 22,4   | 133,21   | 741,95                  |             |
| <b>Обед</b>            | Рассольник                       | 250       | 15,0             | 27,5   | 67,5     | 557,5                   | №154        |
|                        | Омлет с сыром                    | 105       | 27,5             | 26,0   | 1,4      | 354,0                   | №307, №311  |
|                        | Котлета домашняя                 | 75        | 14,6             | 33,0   | 5,0      | 489,0                   | №469        |
|                        | Компот из сухофруктов            | 200       | 0,4              | -      | 48,0     | 184,0                   | №644        |
|                        | Хлеб                             | 60        | 4,52             | 0,8    | 28,12    | 130,3                   |             |
| <b>Итого</b>           |                                  |           | 62,02            | 87,3   | 150,02   | 1714,8                  |             |
| <b>Полдник</b>         | Вафли                            | 30        | 1,06             | 0,93   | 26,7     | 114,0                   |             |
|                        | Сок фруктовый                    | 200       | 10,0             | -      | 3,4      | 94,0                    |             |
| <b>Итого</b>           |                                  |           | 11,06            | 0,93   | 30,1     | 208,0                   |             |
| <b>Итого за день</b>   |                                  |           | 111,02           | 118,33 | 349,07   | 3085,89                 |             |
| <b>Неделя 2</b>        |                                  |           |                  |        |          |                         |             |
| <b>День 1</b>          |                                  |           |                  |        |          |                         |             |
| <b>Завтрак</b>         | Молоко                           | 200       | 5,6              | 6,4    | 9,4      | 116,0                   |             |
|                        | Мед                              | 10        | 0,08             | -      | 8,03     | 30,8                    |             |
|                        | Печенье                          | 30        | 2,6              | 1,3    | 19,2     | 63,77                   |             |
| <b>Итого</b>           |                                  |           | 8,28             | 7,7    | 36,63    | 210,57                  |             |
| <b>Завтрак горячий</b> | Картофельное пюре                | 150       | 28,5             | 81,2   | 36,4     | 265,0                   | №220        |
|                        | Рыба тушеная в томате с овощами  | 75        | 15,9             | 0,7    | -        | 70,0                    | №340        |
|                        | Сок                              | 200       | 1,0              | -      | 3,4      | 94,0                    |             |
|                        | Хлеб                             | 30        | 2,26             | 0,4    | 14,06    | 65,15                   |             |
|                        | Яблоко                           | 200       | 0,4              | -      | 48,0     | 184,0                   |             |
| <b>Итого</b>           |                                  |           | 47,7             | 82,3   | 101,86   | 678,15                  |             |
| <b>Обед</b>            | Суп-лапша                        | 250       | 8,2              | 3,6    | 18,1     | 241,1                   | №169        |
|                        | Птица отварная                   | 75        | 26,4             | 18,3   | 0,7      | 301,2                   | №490        |
|                        | Каша рассыпчатая (перловая)      | 150       | 14,1             | 9,9    | 111,4    | 560,8                   | №282        |
|                        | Компот из смеси сухофруктов      | 200       | 0,4              | -      | 48,0     | 184,0                   | №644        |
|                        | Хлеб                             | 60        | 4,52             | 0,8    | 28,12    | 103,3                   |             |
|                        | Салат из квашеной капусты        | 50        | 0,9              | 0,5    | 2,3      | 35,0                    | №62         |
| <b>Итого</b>           |                                  |           | 55,42            | 33,1   | 208,62   | 1390,4                  |             |
| <b>Полдник</b>         | Вафли                            | 30        | 1,06             | 0,93   | 26,7     | 114,0                   |             |
|                        | Сок                              | 200       | 1,0              | -      | 3,4      | 94,0                    |             |
| <b>Итого</b>           |                                  |           | 2,06             | 0,93   | 31,1     | 208,0                   |             |
| <b>Итого за день</b>   |                                  |           | 113,46           | 124,03 | 378,21   | 2487,12                 |             |

| Прием пищи             | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------|------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                        |                              |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |             |
| <b>Неделя 2</b>        |                              |           |                  |       |          |                         |             |
| <b>День 2</b>          |                              |           |                  |       |          |                         |             |
| <b>Завтрак</b>         | Молоко                       | 200       | 1,2              | 10,0  | 9,7      | 106,0                   |             |
|                        | Мед                          | 10        | -                | -     | 36,0     | 38,5                    |             |
|                        | Булочка «Ромашка»            | 50        | 3,8              | 1,2   | 26,7     | 127,0                   |             |
| <b>Итого</b>           |                              |           | 9,48             | 7,6   | 66,9     | 273,8                   |             |
| <b>Завтрак горячий</b> | Мясо тушеное                 | 75        | 18,9             | 12,4  | 3,5      | 237,0                   | №438        |
|                        | Макароны отварные            | 150       | 5,4              | 4,3   | 38,7     | 218,9                   | №300        |
|                        | Кисель                       | 200       | 0,9              | -     | 19,6     | 80,0                    | №651        |
|                        | Хлеб                         | 30        | 2,26             | 0,4   | 14,06    | 65,16                   |             |
| <b>Итого</b>           |                              |           | 127,46           | 17,1  | 75,9     | 601,06                  |             |
| <b>Обед</b>            | Уха рыбацкая                 | 250       | 14,5             | 9,2   | 21,3     | 241,8                   | №199        |
|                        | Птица, тушеная в соусе       | 100       | 26,4             | 18,3  | 0,7      | 301,2                   | №493        |
|                        | Капуста тушеная              | 150       | 3,2              | 2,0   | 30,2     | 295,5                   | №230        |
|                        | Напиток из свежих фруктов    | 200       | 0,4              | -     | 48,0     | 184,0                   | №734        |
|                        | Хлеб                         | 60        | 4,52             | 0,8   | 28,12    | 103,3                   |             |
| <b>Итого</b>           |                              |           | 49,02            | 30,3  | 128,32   | 1125,8                  |             |
| <b>Полдник</b>         | Пряники                      | 40        | 7,5              | 11,8  | 74,7     | 210                     |             |
|                        | Снежок                       | 150       | 7,5              | 2,25  | 5,25     | 76,5                    |             |
| <b>Итого</b>           |                              |           | 15,0             | 14,05 | 79,95    | 286,5                   |             |
| <b>Итого за день</b>   |                              |           | 200,96           | 69,05 | 351,07   | 2287,16                 |             |
| <b>Неделя 2</b>        |                              |           |                  |       |          |                         |             |
| <b>День 3</b>          |                              |           |                  |       |          |                         |             |
| <b>Завтрак</b>         | Молоко                       | 200       | 1,2              | 10    | 9,7      | 106,0                   |             |
|                        | Мед                          | 10        | -                | -     | 36,0     | 38,5                    |             |
|                        | Пряник                       | 40        | 7,5              | 11,8  | 74,7     | 210,0                   |             |
| <b>Итого</b>           |                              |           | 8,7              | 21,8  | 120,4    | 354,5                   |             |
| <b>Завтрак горячий</b> | Каша рассыпчатая (гречневая) | 150       | 19,2             | 3,9   | 102,0    | 489,0                   | №282        |
|                        | Гуляш                        | 75        | 18,9             | 12,4  | 5,2      | 237,0                   | №443        |
|                        | Какао с молоком              | 200       | 4,9              | 0,05  | 32,5     | 175,0                   | №726        |
|                        | Хлеб                         | 30        | 1,2              | 10,0  | 9,7      | 106,0                   |             |
| <b>Итого</b>           |                              |           | 44,2             | 26,35 | 149,4    | 1007,0                  |             |
| <b>Обед</b>            | Борщ овощной со сметаной     | 250 \10   | 3,8              | 4,0   | 22,6     | 92,0                    | №133        |
|                        | Картофель тушеный с мясом    | 200       | 29,5             | 26,4  | 30,3     | 500,5                   | №234,438    |
|                        | Салат из морской капусты     | 50        | 2,5              | -     | 4,9      | 29,0                    | №381        |
|                        | Кисель                       | 200       | 0,9              | -     | 19,6     | 80,0                    | №651        |
|                        | Хлеб                         | 60        | 4,52             | 0,8   | 28,12    | 103,3                   |             |
|                        | Банан                        | 230       | 1,5              | -     | 28,8     | 117,0                   |             |
| <b>Итого</b>           |                              |           | 50,92            | 48,4  | 134,32   | 1109,8                  |             |
| <b>Полдник</b>         | Печенье                      | 30        | 5,2              | 2,6   | 38,4     | 188,0                   |             |
|                        | Йогурт                       | 150       | 7,5              | 2,25  | 5,25     | 76,5                    |             |
| <b>Итого</b>           |                              |           | 12,7             | 4,85  | 43,65    | 264,5                   |             |
| <b>Итого за день</b>   |                              |           | 116,52           | 101,4 | 447,77   | 2735,8                  |             |

| Прием пищи                        | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |         |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|------------------------------|-----------|------------------|---------|----------|-------------------------|-------------|
|                                   |                              |           | белки            | жиры    | углеводы |                         |             |
| <b>Неделя 2</b>                   |                              |           |                  |         |          |                         |             |
| <b>День 4</b>                     |                              |           |                  |         |          |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                    | Молоко                       | 200       | 1,2              | 10,0    | 9,7      | 106,0                   |             |
|                                   | Мед                          | 10        | 0,08             | -       | 30,8     | 30,8                    |             |
|                                   | Вафли                        | 30        | 1,06             | 0,93    | 26,7     | 114,0                   |             |
| <b>Итого</b>                      |                              |           | 6,74             | 7,33    | 66,9     | 260,8                   |             |
| <b>Завтрак горячий</b>            | Винегрет овощной             | 150       | 1,95             | 9,0     | 11,5     | 135,6                   | №75         |
|                                   | Куры тушеные                 | 75        | 26,4             | 18,3    | 0,7      | 301,2                   | №490        |
|                                   | Чай                          | 200       | 20,0             | -       | 30,0     | 200,0                   | №714        |
|                                   | Хлеб                         | 30        | 2,26             | 0,4     | 14,06    | 65,15                   |             |
|                                   | Яблоки                       | 200       | 0,4              | -       | 48,0     | 184,0                   |             |
| <b>Итого</b>                      |                              |           | 33,61            | 18,7    | 103,56   | 705,75                  | №154        |
| <b>Обед</b>                       | Рассольник                   | 250       | 15               | 27,5    | 67,5     | 557,5                   | №301        |
|                                   | Каша рассыпчатая (рисовая)   | 150       | 10,6             | 59,1    | 116,1    | 559,3                   | №282        |
|                                   | Котлета домашняя             | 75        | 14,6             | 33,0    | 5,0      | 489,0                   | №469        |
|                                   | Кофейный напиток             | 200       | 4,9              | 0,05    | 32,5     | 175,0                   | №719        |
|                                   | Хлеб                         | 60        | 4,52             | 0,8     | 28,12    | 130,3                   |             |
| <b>Итого</b>                      |                              |           | 49,62            | 120,4   | 249,22   | 1911,1                  |             |
| <b>Полдник</b>                    | Кекс                         | 50        | 7,5              | 11,8    | 74,7     | 235,2                   |             |
|                                   | Ряженка                      | 150       | 4,5              | 18,0    | 12,3     | 127,5                   |             |
| <b>Итого</b>                      |                              |           | 12,0             | 29,8    | 86,0     | 362,7                   |             |
| <b>Итого за день</b>              |                              |           | 108,71           | 176,23  | 505,68   | 3240,35                 |             |
| <b>Неделя 2</b>                   |                              |           |                  |         |          |                         |             |
| <b>День 5</b>                     |                              |           |                  |         |          |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                    | Молоко                       | 200       | 5,6              | 6,4     | 9,4      | 116,0                   |             |
|                                   | Мед                          | 10        | 0,08             | -       | 8,03     | 30,8                    |             |
|                                   | Печенье                      | 30        | 2,6              | 1,3     | 19,2     | 63,77                   |             |
| <b>Итого</b>                      |                              |           | 8,28             | 7,7     | 36,63    | 210,57                  |             |
| <b>Завтрак горячий</b>            | Макароны с сыром             | 150       | 7,6              | 7,3     | 38,7     | 258,9                   | №300,301    |
|                                   | Гуляш                        | 75        | 14,6             | 25,0    | 19,2     | 392,0                   | № 443       |
|                                   | Компот из смеси сухофруктов  | 200       | 0,4              | -       | 48,0     | 184,0                   | №734        |
|                                   | Хлеб                         | 30        | 2,27             | 0,4     | 14,06    | 65,15                   |             |
| <b>Итого</b>                      |                              |           | 22,47            | 33,0    | 121,96   | 785,05                  |             |
| <b>Обед</b>                       | Суп с бобовыми (фасолью)     | 250       | 8,2              | 3,6     | 18,1     | 141,8                   | №162        |
|                                   | Каша рассыпчатая (гречневая) | 150       | 19,2             | 53,9    | 102,0    | 489,0                   | №282        |
|                                   | Птица, тушеная в соусе       | 75        | 26,4             | 18,3    | 0,7      | 301,2                   | №493        |
|                                   | Сок                          | 200       | 10,0             | -       | 3,4      | 94,0                    |             |
|                                   | Хлеб                         | 60        | 4,52             | 0,8     | 28,12    | 130,3                   |             |
|                                   | Яблоко                       | 200       | 0,4              | -       | 48,0     | 184,0                   |             |
| <b>Итого</b>                      |                              |           | 68,72            | 145,32  | 200,32   | 1304,3                  |             |
| <b>Полдник</b>                    | Вафли                        | 30        | 1,06             | 0,93    | 26,7     | 114,0                   |             |
|                                   | Кисель                       | 200       | 0,9              | -       | 19,6     | 80,0                    |             |
| <b>Итого</b>                      |                              |           | 1,96             | 0,93    | 46,3     | 194,0                   |             |
| <b>Итого за день</b>              |                              |           | 101,43           | 186,95  | 405,21   | 2493,92                 |             |
| <b>Среднее значение за период</b> |                              |           | 1122,09          | 1149,08 | 4270,15  | 25961,14                |             |

