

СОГЛАСОВАНО
 Председатель Совета родителей
 Курмашева О.В.
 (ФИО)
 09.01.2025 (дата)

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОУ "СОШ № 4 г. Новоузенска Саратовской области"
 (должность)
 Лебедева Е.Г.
 (ФИО)
 01/09/2025 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Мл. школьники (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	200	5.46	9.86	48.12	303.64	174
	Батон нарезной высший сорт	50	3.75	1.45	22.70	131	Н
	Сыр (порциями) (Голландский)	10	2.63	2.66	0.00	34.33	15
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	180	3.51	2.79	22.64	130.5	15
	Фрукты или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	15.75	17.16	103.26	646.47	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0.83	6.01	3.93	73.2	67
	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	250	1.98	2.70	12.10	85.75	101
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	100	15.00	22.00	13.02	312.73	268
	Каша рассыпчатая (с маслом и сахаром)	150	7.82	8.43	43.98	282.36	171
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0.06	0.02	13.96	55.82	376
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.70	0.30	16.50	75	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	31.55	39.86	122.81	978.86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	47.30	57.02	226.07	1625.33	

День 2							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом или сахаром)	200	5.72	10.34	40.90	280	174
	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	63	209
	Батон нарезной высший сорт	50	3.75	1.45	22.70	131	H
	Масло (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66	14
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	13.70	55.86	377
	Плоды или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	15.15	24.06	87.51	642.86	
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром или медом	60	0.74	0.05	6.89	49.02	62
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.16	2.28	13.96	94.6	103
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	9.91	4.55	3.42	99.9	229
	Пюре из бобовых с маслом	150	13.30	6.52	31.67	242.85	199
	Компот из смеси сухофруктов	190	0.63	0.08	30.42	126.16	349
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.70	0.30	16.50	75	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	32.60	14.18	122.18	781.53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	47.75	38.24	209.69	1424.39	
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.38	3.80	14.36	120	120
	Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	50	3.90	3.06	23.90	139	429
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	180	4.66	4.50	19.44	142	386
	Бананы свежие	100	1.50	0.50	21.00	96	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	14.44	11.86	78.70	497	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	60	1.42	0.06	13.72	111.18	75
	Суп картофельный с клецками	200	2.84	3.68	15.04	115.4	108
	Плов из птицы или кролика	240	20.33	12.55	42.89	366.41	291
	Напиток с витаминами "Витошка"	180	0.00	0.00	17.10	67.5	618
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.70	0.30	16.50	75	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	30.45	16.99	124.57	829.49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	44.89	28.85	203.27	1326.49	
День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом или йогуртом)	150	16.71	11.39	52.67	380.62	223
	Батон нарезной высший сорт	50	3.75	1.45	22.70	131	H
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0.06	0.02	13.96	55.82	376

	Плоды или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20.92	13.26	99.13	614.44	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0.79	1.95	3.76	35.76	45
	Рассольник ленинградский	200	1.62	4.08	9.58	85.8	96
	Тефтели 2-й вариант	90	6.10	6.79	7.72	116.18	279
	Картофельное пюре (с маслом)	200	4.14	12.20	23.98	230.48	128
	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.2	388
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.70	0.30	16.50	75	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	19.19	26.00	101.62	725.42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	40.11	39.26	200.75	1339.86	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом или сахаром)	200	7.16	11.16	35.28	271.42	182
	Оладьи (с джемом или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	60	4.23	4.18	26.29	159.64	401
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0.06	0.02	13.96	55.82	376
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (томатный)	200	2.00	0.20	5.80	33	389
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	13.45	15.56	81.33	519.88
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	6	70
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.74	83	82
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100	11.24	13.53	13.47	167.27	234
	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.51	26.44	168.45	309
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0.16	0.16	27.88	114.6	342
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.70	0.30	16.50	75	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	24.70	22.90	113.37	708.32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	38.15	38.46	194.70	1228.2	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)	200	7.90	10.08	46.50	308.18	173
	Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	50	3.90	3.06	23.90	139	429
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	180	3.51	2.79	22.64	130.5	15
	Плоды или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	338

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	15.71	16.33	102.84	624.68	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0.99	2.47	4.37	43.74	53
	Суп картофельный	200	1.88	2.26	13.50	91.2	97
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	9.91	4.55	3.42	99.9	229
	Каша рассыпчатая (с маслом и сахаром)	150	7.82	8.43	43.98	282.36	171
	Компот из смеси сухофруктов	190	0.63	0.08	30.42	126.16	349
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.70	0.30	16.50	75	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	27.09	18.49	131.51	812.36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	42.80	34.82	234.35	1437.04	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом или сахаром)	200	7.16	11.16	35.28	271.42	182
	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	63	209
	Батон нарезной высший сорт	50	3.75	1.45	22.70	131	Н
	Масло (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66	14
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0.16	0.16	27.88	114.6	342
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16.23	24.62	86.27	646.02
ОБЕД	Салат из моркови с курагой	60	1.02	0.83	9.91	51.18	63
	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	250	1.98	2.70	12.10	85.75	101
	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	250	17.95	16.75	21.72	310	289
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0.06	0.02	13.96	55.82	376
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.70	0.30	16.50	75	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	26.87	21.00	93.51	671.75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	43.10	45.62	179.78	1317.77	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	18.58	33.10	3.52	386.2	210
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	13.70	55.86	377
	Горошек зеленый консервированный	50	1.57	1.02	5.28	28.49	244
	Батон нарезной высший сорт	50	3.75	1.45	22.70	131	Н
	Сыр (порциями) (Голландский)	10	2.63	2.66	0.00	34.33	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	26.65	38.25	45.20	635.88	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0.83	6.01	3.93	73.2	67
	Суп картофельный с клецками	200	2.84	3.68	15.04	115.4	108

	Гуляш	90	13.10	15.11	2.60	198.9	260
	Каша рассыпчатая (с маслом или сахаром)	150	8.22	2.16	46.60	238.12	171
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0.06	0.02	13.96	55.82	376
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.70	0.30	16.50	75	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	30.91	27.68	117.95	850.44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	57.56	65.93	163.15	1486.32	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром)	210	6.11	10.71	32.38	250.99	181
	Напиток с витаминами "Витошка"	180	0.00	0.00	17.10	67.5	618
	Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	50	3.90	3.06	23.90	139	429
	Фрукты или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	10.41	14.17	83.18	504.49	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	6	70
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.74	83	82
	Картофельное пюре (с маслом)	200	4.14	12.20	23.98	230.48	128
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0.16	0.16	27.88	114.6	342
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.70	0.30	16.50	75	H
	Тефтели 2-й вариант	90	6.10	6.79	7.72	116.18	279
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	18.18	23.85	105.16	719.26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	28.59	38.02	188.34	1223.75	
День 10							
ЗАВТРАК	Сырники из творога (с соусом или йогуртом)	150	18.78	16.58	15.32	285	219
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (томатный)	200	2.00	0.20	5.80	33	389
	Батон нарезной высший сорт	50	3.75	1.45	22.70	131	H
	Фрукты или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	24.93	18.63	53.62	496	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0.79	1.95	3.76	35.76	45
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.40	4.22	13.22	118.6	102
	Плов из птицы или кролика	240	20.33	12.55	42.89	366.41	291
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	13.70	55.86	377
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.70	0.30	16.50	75	H

ИТОГО ЗА ОБЕД	770	31.50	19.44	109.39	745.63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1270	56.43	38.07	163.01	1241.63	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:	13300	446.68	424.29	1963.11	13650.78	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1330	44.67	42.43	196.31	1365.08	

СОГЛАСОВАНОПредседатель Совета родителей
Курмашева О.В.**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МОУ "СОШ № 4 г. Новоузенска Саратовской области"

01/09/2025

Лебедева Е.Г.
01/09/2025**Меню приготавливаемых блюд**Возрастная категория: **Старшие школьники (12 лет и старше)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	250	8.71	9.57	25.56	243.87	174
	Батон нарезной высший сорт	70	5.25	2.03	35.98	183.4	Н
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	2.60	2.02	25.06	134.4	19
	Сыр (порциями)	30	5.20	6.05	5.89	48.7	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21.76	19.67	92.49	610.37	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	0.84	2.69	7.37	66.25	67
	Суп картоф.с крупой на кур.бульоне	250	7.36	7.86	17.68	244.15	101
	Котлеты мясная	100	12.90	13.58	18.70	153.84	268
	Гречка отварная рассыпчатая	200	5.21	6.13	19.14	244.32	171
	Чай с сахаром,	200	0.20	0.00	15.02	58.76	376
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.62	0.84	22.62	120.6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	31.50	31.40	115.02	952	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	53.26	51.07	207.51	1562.37	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая	250	8.12	14.27	31.20	234.56	174
	Чай с лимоном	200	0.16	0.00	10.20	60.21	377
	Батон нарезной высший сорт с маслом	70	5.25	2.03	35.98	183.4	Н
	Яйца вареные	38	5.08	4.36	3.46	62.8	209
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		558	18.61	20.66	80.84	540.97	
ОБЕД	Салат из моркови	100	1.05	0.09	10.92	46.47	17
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.00	10.02	12.65	204.6	103
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10.00	7.49	21.25	103.25	229

	Пюре из гороха	200	11.00	9.68	28.05	198.2	417
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.08	0.00	24.02	91.36	349
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.62	0.84	22.62	120.6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	30.12	28.12	134.00	828.56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1498	48.73	48.78	214.84	1369.53	
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.09	6.60	13.00	126.2	120
	Батон нарезной высший сорт	70	5.25	2.03	35.98	183.4	Н
	Чай с сахаром,	200	0.20	0.00	15.02	58.76	376
	Оладьи с джемом	160	7.34	12.97	19.94	236.65	401
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	18.88	21.60	83.94	605.01	
ОБЕД	Икра свекольная	100	0.68	2.56	5.23	110.65	52
	Суп с клецками на мкб	250	9.81	9.02	24.02	189.21	108
	Плов из птицы	200	12.03	17.50	26.02	265.4	291
	Напиток с витаминами, кальцием и магнием "Витошка"	200	0.00	0.00	23.00	150	618
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.62	0.84	22.62	120.6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	27.51	30.22	115.38	899.94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	46.39	51.82	199.32	1504.95	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная манная	250	8.87	11.77	26.25	218.5	173
	Батон нарезной высший сорт	70	5.25	2.03	35.98	183.4	Н
	Напиток с витаминами, кальцием и магнием "Витошка"	200	0.00	0.00	23.00	150	618
	Сыр (порциями)	30	5.20	6.05	5.89	48.7	15
		10	3.18	3.15	4.30	56.6	14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	22.50	23.00	92.42	657.2	
	Салат из белокочанной капусты	100	1.55	1.78	10.59	70.49	45
	Рассольник ленинградский	250	7.16	9.80	25.97	249.38	96
	Тефтели 2-й вариант	100	9.30	11.22	17.22	141.15	279
	Картофельное пюре (с маслом)	200	3.99	6.25	25.01	232.48	128
	Чай с лимоном	200	0.16	0.00	10.20	60.21	377
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	Н
		60	2.62	0.84	22.62	120.6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	27.15	30.19	126.10	938.39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	49.65	53.19	218.52	1595.59	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	250	9.98	12.50	20.14	184.2	173

	Сыр (порциями)	30	5.20	6.05	5.89	48.7	15
	Батон нарезной высший сорт	70	5.25	2.03	35.98	183.4	Н
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20.63	20.58	77.03	475.06	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.01	0.07	2.15	8	21
	Борщ с капустой и картофелем	250	8.81	10.13	10.02	128.65	82
	Котлеты мясные	100	12.90	13.58	18.70	153.84	268
	Макаронные изделия отварные	200	4.60	5.01	35.20	283.32	309
	Чай с сахаром,	200	0.20	0.00	15.02	58.76	376
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.62	0.84	22.62	120.6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	31.50	29.86	118.20	817.25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	52.13	50.44	195.23	1292.31	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	9.55	10.73	31.25	253.14	173
	Батон нарезной высший сорт	70	5.25	2.03	35.98	183.4	Н
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	2.60	2.02	25.06	134.4	19
	Яйца вареные	38	5.08	4.36	3.46	62.8	209
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		558	22.48	19.14	95.75	633.74	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	0.90	2.22	7.01	58.26	53
	Суп картофельный	250	7.15	10.82	16.89	135.9	97
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10.00	7.49	21.25	103.25	229
	Каша рассыпчатая (с маслом) гречневая	200	5.21	6.13	19.14	244.32	171
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.08	0.00	24.02	91.36	349
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.62	0.84	22.62	120.6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	28.33	27.80	125.42	817.77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1498	50.81	46.94	221.17	1451.51	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	250	7.69	11.25	26.18	274	173
	Чай с сахаром,	200	0.20	0.00	15.02	58.76	376
	Батон нарезной высший сорт	70	5.25	2.03	35.98	183.4	Н
	Сыр (порциями)	30	5.20	6.05	5.89	48.7	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18.34	19.33	77.18	564.56	
ОБЕД	Салат из моркови	100	1.05	0.09	10.92	46.47	17
	Суп картофельный с крупой (рисовой),	250	7.36	7.86	17.68	244.15	101
	Рагу из птицы	200	15.50	21.58	34.96	286.2	289
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	376
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	Н

	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.62	0.84	22.62	120.6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	29.10	30.67	115.69	820.26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	47.44	50	192.87	1384.82	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	250	8.71	9.57	25.56	243.87	174
	Чай с лимоном	200	0.16	0.00	10.20	60.21	377
	Масло (порциями)	10	3.18	3.15	4.30	56.6	14
	Сыр(порциями)	30	5.20	6.05	5.89	48.7	15
	Батон нарезной высший сорт	70	5.25	2.03	35.98	183.4	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	22.50	20.80	81.93	592.78	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	0.84	2.69	7.37	66.25	67
	Суп картофельный с клецками	250	9.81	9.02	24.02	189.21	108
	Гуляш	100	11.02	15.25	25.70	244.23	260
	Каша перловая рассыпчатая	200	3.33	4.00	24.82	106.58	248
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.62	0.84	22.62	120.6	Н
	Чай с сахаром,	200	0.20	0.00	15.02	58.76	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	30.19	32.10	134.04	849.71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	52.69	52.9	215.97	1442.49	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная манная	250	8.87	11.77	26.58	218.5	173
	Яйца вареные	38	5.08	4.36	3.46	62.8	209
	Батон нарезной высший сорт	70	5.25	2.03	35.98	183.4	Н
	Напиток с витаминами, кальцием и магнием "Витошка"	200	0.00	0.00	23.00	150	618
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		558	19.20	18.60	89.02	614.7	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.01	0.07	2.15	8	21
	Борщ с капустой и картофелем	250	8.81	10.13	10.02	128.65	82
	Тефтели 2-й вариант	100	9.30	11.22	17.22	141.15	279
	Картофельное пюре (с маслом)	200	3.99	6.25	25.01	232.48	128
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	376
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.62	0.84	22.62	120.6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	28.84	30.52	114.97	816.21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1498	48.04	49.12	203.99	1430.91	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	9.55	10.73	31.25	253.14	173
	Сыр (порциями)	30	5.20	6.05	5.89	48.7	15
	Батон нарезной высший сорт	70	5.25	2.03	35.98	183.4	Н

	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20.20	18.81	88.14	544	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1.55	1.78	10.59	70.49	45
	Суп картофельный с фасолью	250	10.07	12.08	38.64	298.22	144
	Плов из птицы	200	12.03	17.50	26.02	265.4	291
	Чай с лимоном	200	0.16	0.00	10.20	60.21	377
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.62	0.84	22.62	120.6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	27.26	30.79	114.12	817.14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	47.46	49.6	202.26	1361.14	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14774	496.6	503.86	2071.68	14395.62	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1477.4	49.66	50.38	207.17	1439.56	

--	--	--	--	--	--	--