Школа МАОУ СОШ № 8

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12-18 лет

Согл: должность директор
фамилия С.В. Елсукова
дата 31 (день) 8 (месяц) 2024 (год)

Согл: должность ИП Смышляев А.А.
фамилия А.А. Смышляев
дата 31 (день) 8 (месяц) 2024 (год)

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая	257	7,2	10	50,1	321	500	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	423	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	77	9,2	11,6	24,2	242	811	
			фрукты								
			итого		554	17,33	21,75	88,21	625,15		0
1	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	52	703	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и мясом цыплят	270	9,56	7,3	22,3	188,6	116	
			2 блюдо	Омлет натуральный с маслом	157	15,7	26,2	2,98	312,43	229	
			гарнир								
			напиток	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	200	414	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			итого		727	28,77	36,59	66,04	810,33		0
1	1	**Итого за день:**			1281	46,1	58,34	154,25	1435,48		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по домашнему	270	22,25	12,25	27	312,25	234	
			гор.напиток	Компот из кураги	200	0,9	0,05	20,6	89	406	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
				Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			фрукты								

			итого		510	25,26	12,69	57,96	458,55		0
1	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33	721	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной	228	1,4	4,5	6,8	94,6	100	
			2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели	100	10,2	11,7	8,2	179	253	
			гарнир	Каша перпловая рассыпчатая	150	4,5	6	31,95	204	302	
			напиток	Кисель из концентрата	200	0,24	0,144	30,42	116,86	411	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			итого		778	19,25	24,134	92,03	684,76		0
1	2	**Итого за день:**			1288	44,51	36,824	149,99	1143,31		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты или биточки рыбные	120	19	12,8	18,3	266	256	
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	154	6,6	4,9	37,1	223	301	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	401	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
				Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			фрукты								
			итого		514	29,11	19,19	77,06	605,3		0
1	3	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	2,3	5,5	3,1	71	60	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем	260	1,7	5	11,6	97	110	
			2 блюдо	Запеканка или рулет картофельный с мясом	360	28,2	32,8	33,3	545	259	
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142	409	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			итого		920	34,51	43,69	94,16	912,3		0
1	3	**Итого за день:**			1434	63,62	62,88	171,22	1517,6		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суфле из говядины с рисом	120	16,1	20,8	4,1	268	260	
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	303	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	401	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	60,3	пекар	
				Хлеб ржаной	30	1,66	0,33	9,62	54,3	пекар	
			фрукты								

			итого		530	30,41	30,51	78,72	720,6		0
1	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	52	703	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	220	2,1	2,1	15,5	111,6	122	
			2 блюдо	Запеканка "Пикантная"	85	15,58	12,58	2,51	85	221	
			гарнир	Картофель в молоке	150	3	3,15	24,3	166,5	316	
			напиток	Компот из кураги	200	0,9	0,05	20,6	89	406	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			итого		755	24,99	20,97	79,47	561,4		0
1	4	**Итого за день:**			1285	55,4	51,48	158,19	1282		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели мясные	110	10,8	16,7	13,4	248	214	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	311	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,07	58	400	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	60,3	пекар	
				Хлеб ржаной	30	1,66	0,33	9,62	54,3	пекар	
			фрукты								
			итого		520	20,31	26,711	83,39	665,1		0
1	5	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	2,1	5	40	718	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	280	2,1	5,2	15,4	140,6	105	
			2 блюдо	Рулет с луком и яйцом	100	12,8	10,6	10,3	190	227	
			гарнир	Капуста тушеная свежая	150	2,85	9,3	7,95	201	319	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	405	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			итого		830	21,26	27,64	69,61	717,9		0
1	5	**Итого за день:**			1350	41,57	54,351	153	1383		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная	257	9,1	11,1	42,6	307	501	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,27	0,059	15,26	59,49	421	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	77	9,2	11,6	24,2	242	811	

			фрукты								
			итого		554	19,4	22,909	86,87	635,64		0
2	1	Обед	закуска	Винегрет оовощной	60	0,8	1,4	4,3	33	721	
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	260	2,85	7,3	14,62	136,3	120	
			2 блюдо	Котлета "Детская"	100	16,72	9,75	11,5	200	201	
			гарнир	Крупа пеловая рассыпчатая	150	4,5	6	31,95	204	302	
			напиток	Напиок лимонный	200	0,01	0	24,2	93	414	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			итого		810	26,99	24,84	96,93	723,6		0
2	1	**Итого за день:**			1364	46,39	47,749	183,8	1359,24		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка "Пикантная"	110	15,72	19,48	3,14	251	222	
				Пюре картофельное	180	3,7	5,9	24	166	314	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	420	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
				Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			фрукты								
			итого		530	25,31	51,54	63,27	623,62		0
2	2	Обед	закуска	Икра свекольная	60	1,1	4,3	5,6	65	723	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	270	6,32	4,88	15,04	131,6	119	
			2 блюдо	Запеканка творожная	180	14,35	11,06	24,31	455,1	219	
			гарнир								
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	69	408	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			итого		750	24,08	20,73	72,51	778		0
2	2	**Итого за день:**			1280	49,39	72,27	135,78	1401,62		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Птица отварная	105	16,8	12,55	0,43	146,5	247	
				Рис с овощами	180	3,8	5,79	38,11	220,5	305	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,07	26,85	422	

			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
				Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			фрукты								
			итого		525	22,91	18,781	63,97	451,15		0
2	3	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	60	1,4	4,3	5,5	66	705	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	270	7,35	8,85	20,5	191,5	117	
			2 блюдо	Котлета "Школьная"	105	16,72	9,75	11,5	200	203	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	311	
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142	409	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			итого		825	32,88	32,44	117,86	901,3		0
2	3	**Итого за день:**			1350	55,79	51,221	181,83	1352,45		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Творожный пудинг яблочный (запеченый)	260	12,84	21,55	56,52	517,1	239	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,07	56,85	422	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
				Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			фрукты								
			итого		500	15,15	21,991	81,95	631,25		0
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	2,1	5	40	718	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	228	1,7	4,2	12,3	117,6	103	
			2 блюдо	Суфле из печени	100	23,8	7,5	4,8	186	245	
			гарнир	Картофель в молоке	150	3	6,15	24,3	166,5	316	
			напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	401	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	60,3	пекар	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,66	0,3	9,62	54,3	пекар	
			итого		798	34,61	21,83	78,42	683,7		0
2	4	**Итого за день:**			1298	49,76	43,821	160,37	1314,95		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленные из птицы	106	15	21,4	15,5	316	251	
				Макаронные изделия	180	6,12	10,98	41,04	293,4	311	

			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,27	0,059	15,26	59,49	421	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
				Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			фрукты								
			итого		526	23,5	32,829	82,16	726,19		0
2	5	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты и свеклы	60	1,4	4,3	5,2	64	707	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной	228	1,4	4,5	6,8	94,6	100	
			2 блюдо	Фрикадельки мясные	110	11,3	9,3	8,2	162	261	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	303	
			напиток	Напиток лимонный	200	0,01	0	24,2	93	414	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			итого		788	24,92	26,29	97,36	749,9		0
2	5	**Итого за день:**			1314	48,42	59,119	179,52	1476,09		0
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	257	7,38	10,66	41,06	290,52	35	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,27	0,059	15,26	59,49	421	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	77	9,2	11,6	24,2	242	811	
			фрукты								
			итого		554	17,68	22,469	85,33	619,16		0
3	1	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	2,1	5	40	718	
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя	270	2,8	5,8	13,9	120	113	
			2 блюдо	Котлеты, биточки рыбные	120	19	12,8	18,3	266	256	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	4,6	20,1	137	312	
			напиток	Напиок лимонный	200	0,1	0	24,2	93	414	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			итого		840	27,61	25,69	91,86	713,3		0

3	1	Итого за день:			1394	45,29	48,159	177,19	1332,46		0
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы	270	23	29,2	40,2	519	231	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	400	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
				Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			фрукты								
			итого		510	83,11	29,79	50,56	591,3		0
3	2	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	52	703	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	265	2	4,9	14,3	110	118	
			2 блюдо	Говядина тушеная с капустой	250	26,7	40,2	14,5	524	264	
			гарнир								
			напиток	Компот из кураги	200	0,9	0,05	20,6	89	406	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			итого		815	33,01	48,24	65,96	832,3		0
3	2	Итого за день:			1325	116,12	78,03	116,52	1423,6		0
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Зразы "Верх-Исетские"	100	29,08	20,52	7,05	329	212	
				Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	303	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	400	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
				Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			фрукты								
				Соус сметанный	50	0,705	2,5	2,94	37,05	600	
			итого		540	98,595	31,41	62,95	717,35		0
3	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33	721	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной и мясом цыплят	228	1,4	4,1	9,4	100,4	107	
			2 блюдо	Запеканка картофельная с рыбными консервами	185	12,46	20,5	23,2	344,6	217	
			гарнир								
			напиток	Кисель из концентрата	200	0,24	0,144	30,42	116,86	411	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	60,3	пекар	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,66	0,3	9,62	54,3	пекар	

			итого		733	19,11	26,924	88,04	709,46		0
3	3	**Итого за день:**			1273	117,705	58,334	150,99	1426,81		0
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Школьная"	105	16,72	9,75	11,5	200	203	
				Пюре картофельное	180	3,7	5,9	24	166	314	
			гор.напиток	Компот из кураги	200	0,22	0,02	22,21	86,05	406	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
				Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			фрукты								
			итого		525	22,75	16,06	68,07	509,35		0
3	4	Обед	закуска	Икра свекольная	60	1,1	4,3	5,6	65	723	
			1 блюдо	Рассольник домашний	280	6,61	8,18	20,5	176,9	106	
			2 блюдо	Гуляш	100	17,37	8,12	5	165	243	
			гарнир	Гороховое пюре	220	4,38	7,3	44,39	166	326	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	69	408	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			итого		900	31,77	28,39	103,05	699,2		0
3	4	**Итого за день:**			1425	54,52	44,45	171,12	1208,55		0
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Детская"	105	16,72	9,75	11,5	200	201	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,4	311	
			гор.напиток	Компот из сежих фруктов	200	0,181	0,181	28,4	111,39	416	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
				Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			фрукты								
			итого		525	25,131	21,301	91,3	662,09		0
3	5	Обед	закуска	Салат "Рыжик"	60	3,52	12	2,86	133,8	712	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	270	6,32	4,88	15,04	131,6	119	
			2 блюдо	Колбаски по домашнему	105	15,71	19,47	3,12	251	209	
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	154	6,6	4,9	37,1	223	301	
			напиток	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	403	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	

			итого		829	37,06	43,84	83,28	883,7		0
3	5	**Итого за день:**			1354	62,191	65,141	174,58	1545,79		0
4	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	257	10	12,7	43,7	330	503	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,07	56,85	422	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	77	9,2	11,6	24,2	242	811	
			фрукты								
			итого		554	20,23	24,5	87,78	656		0
4	1	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33	721	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом цыплят	220	2,2	2,1	15,1	110,6	114	
			2 блюдо	Омлет натуральный с маслом	215	21	35,07	3,99	417,9	230	
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	405	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			итого		735	27,01	39,01	54,35	707,8		0
4	1	**Итого за день:**			1289	47,24	63,51	142,13	1363,8		0
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Рулет с луком и яйцом	100	12,8	10,6	10,3	190	227	
				Пюре картофельное	180	3,7	5,9	24	166	314	
			гор.напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,181	0,181	28,4	111,39	416	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
				Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			фрукты								
			итого		520	18,791	17,071	73,06	524,69		0
4	2	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	2,3	5,5	3,1	71	700	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и мясом цыплят	270	9,56	7,3	22,3	188,6	116	
			2 блюдо	Тефтели рыбные	120	12,1	10,9	13,9	203	262	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	4,6	20,1	137	312	
			напиток	Компот из кураги	200	0,2	0	35,8	142	406	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			итого		840	29,37	28,69	105,56	798,9		0
4	2	**Итого за день:**			1360	48,161	45,761	178,62	1323,59		0
4	3	Завтрак	гор.блюдо	"Колобки" мясо-картофельные	155	15,58	14,86	14	252	208	
				Рис с овощами	150	4,55	6,95	45,74	264,6	305	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
				Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			фрукты								
			итого		545	22,44	22,2	85,1	631,9		0
4	3	Обед	закуска	Икра свекольная	60	1,1	4,3	5,6	65	723	
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	260	2,85	7,3	14,62	136,6	120	
			2 блюдо	Плов из говядины	250	26,1	25,3	38,6	490	263	
			гарнир								
			напиток	Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	19	79	404	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			итого		810	32,66	37,39	88,18	827,9		0
4	3	**Итого за день:**			1355	55,1	59,59	173,28	1459,8		0
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Колбаски по домашнему	150	15,71	19,47	3,12	271	210	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,4	311	
			гор.напиток	Кисель из концентрата	200	0,24	0,144	30,42	116,86	411	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
				Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			фрукты								
			итого		570	24,18	30,984	84,94	738,56		0
4	4	Обед	закуска	Салат "Степной"	60	1	2,1	4	39	719	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем	208	1,4	4,1	9,4	79	108	
			2 блюдо	Биточки по-белорусски	110	138	15,9	4,3	8,1	138	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	303	
			напиток	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93	414	

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	60,3	пекар	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,66	0,3	9,62	54,3	пекар	
			итого		788	153,41	30,68	105,22	612,7		0
4	4	**Итого за день:**			1358	177,59	61,664	190,16	1351,26		0
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели мясные	110	10,8	16,7	13,4	248	214	
				Картофель в молоке	180	3,6	7,38	29,16	199,8	317	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
				Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			фрукты								
			итого		530	16,71	24,47	67,92	563,1		0
4	5	Обед	закуска	Салат из разных овощей	60	0,894	9,108	4,722	104,4	715	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	270	6,32	4,88	15,04	131,6	119	
			2 блюдо	Бигус (капуста тушеная с мясом)	200	2,85	9,3	7,95	201	236	
			гарнир								
			напиток	Кисель из концентрата	200	0,24	0,144	30,42	116,86	411	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	60,3	пекар	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,66	0,3	9,62	54,3	пекар	
			итого		790	14,514	24,212	78,852	668,46		0
4	5	**Итого за день:**			1320	31,224	48,682	146,77	1231,56		0
		Среднее значение за период:			1324,4	50,095	53,806	162,8	1366,57		#ДЕЛ/0!