Школа МАОУ СОШ № 8

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12-18 лет

Согл: должность директор
фамилия С.В.Елсукова
дата 12 (день) 1 (месяц) 2026 (год)

Утв: должность директор
фамилия А.Д.Кузнецов
дата 12 (день) 1 (месяц) 2026 (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 с маслом сливочным	270	7,78	10,8	54,11	346,68	500	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	405	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,88	9,94	20,74	207,43	800	
			итого		550	21,1	46,81	110,22	757,73		
1	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	8,85	6,76	20,65	174,63	100	
			2 блюдо	Омлет натуральный с маслом	230	23,6	39,68	4,47	469,89	200	
			напиток	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	418	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			сладкое	Кондитерское изделие	40	3	3,92	14,88	83,4	б/н	
			итого		800	44,01	51,77	96,28	1018,68		
1	1	Итого за день:			1350	65,11	98,58	206,5	1776,41		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели мясные с соусом томатным	150	10,97	27,26	14,51	347,66	206	
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	180	5,1	9,15	34,2	244,5	300	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	

			итого		570	20,3	26,55	83,28	665,1		
1	2	Обед	1 блюдо	Суп рассольник Ленинградский	250	1,87	4,63	13,75	125,52	104	
			2 блюдо	Бигус	250	3,55	11,62	9,93	251,25	223	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	7,62	1,2	33,24	180,9	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	4,98	0,9	28,8	162,9	б/н	
			итого		820	18,24	18,37	107,93	806,62		
1	2	**Итого за день:**			1390	38,54	44,92	191,21	1471,72		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая рассыпчатая	180	7,92	5,88	44,52	267,6	306	
			гор.блюдо	Котлета рыбная "Лада"	100	11,3	5,4	9,77	131,8	234	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			фрукты	Фрукт	100	0,4	0	9,6	40	б/н	
			итого		620	25,22	13,08	95,87	613		
1	3	Обед	1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,53	4,45	10,21	105,38	102	
			2 блюдо	Гуляш с соусом	100	5	8,11	17,35	165	437	
			гарнир	Пюре картофельное	180	3,7	5,9	23	165	305	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	7,62	1,2	33,24	180,9	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			итого		830	21,37	20,26	118	782,88		
1	3	**Итого за день:**			1450	46,59	33,34	213,87	1395,88		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с маслом	230	23,6	39,68	4,48	469,89	200	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	418	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	

			сладкое	Кондитерское изделие	50	10,2	9,2	0,6	126	б/н	
			итого		560	42,36	50,29	61,36	886,65		
1	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	60	3,24	8,52	4,51	80	707	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	2,39	2,39	17,62	126,82	103	
			2 блюдо	Зразы "Верх-Исетские"	100	22,15	16,63	6,65	265,26	217	
			гарнир	Капуста тушеная	180	3,6	4,7	17,5	120,92	156	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	412	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		830	36,48	32,99	87,56	796,6		
1	4	**Итого за день:**			1390	78,84	83,28	148,92	1683,25		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	280	24,89	14,86	25,32	327,03	227	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	7,62	1,2	33,24	180,9	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			итого		580	28,71	15,6	55,49	675,53		
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы "Бурячек"	60	0,63	9,042	3,462	97,8	709	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,53	4,9	7,45	103,72	101	
			2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели	100	10,2	11,7	8,2	179	221	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,4	300	
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		830	22,92	37,466	111,25	905,38		
1	5	**Итого за день:**			1410	51,63	53,066	166,74	1580,91		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная	270	9,83	11,99	46	331,56	502	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	125	2,8	2,4	15	92	б/н	
			итого		635	18,23	16,19	92,98	597,16		
2	1	Обед	1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	250	2,74	7,01	14,06	131,06	105	
			2 блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур	100	16,72	9,74	11,5	200	208	
			гарнир	Рис с овощами	180	5,46	8,34	54,88	317,52	304	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			итого		810	33,54	26,51	144,01	963,83		
2	1	**Итого за день:**			1445	51,77	42,7	236,99	1560,99		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром и сливочным маслом	250	14,1	16,15	53,97	419,2	231	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	3,1	26,53	148,03	419	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			сладкое	Кондитерское изделие	50	10,2	9,2	0,6	126	б/н	
			итого		560	34,35	29,55	112,86	868,13		
2	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный на мясном бульоне	250	5,84	4,51	13,9	121,84	117	
			2 блюдо	Котлета "Дружба"	100	14,28	17,7	2,84	227,06	232	
			гарнир	Пюре картофельное	180	3,69	5,9	23,99	165,99	305	
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			итого		810	32,45	29,654	112,51	860,95		
2	2	**Итого за день:**			1370	66,8	59,204	225,37	1729,08		

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Суфле из куры с рисом	100	29,6	10,32	3,45	217,55	233	
			гор.блюдо	Рис с овощами	180	5,46	8,34	54,89	317,52	304	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	418	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			итого		560	43,62	20,07	114,62	825,83		
2	3	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	1,4	4,3	5,2	64	706	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,81	8,18	18,98	112,5	108	
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом томатным	150	14,73	22,77	18,27	338,18	206	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,8	301	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,27	0,059	15,26	59,49	415	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		880	37,85	45,369	129,51	1023,57		
2	3	**Итого за день:**			1440	81,47	65,439	244,13	1849,4		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Творожный пудинг яблочный (запеченный) + Соус молочный (сладкий)	290	12,77	22,3	59,38	534,25	77/327	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		550	19,71	23,4	106,14	767,15		
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками	60	0,31	1,24	12,13	60,95	702	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	1,88	4,64	13,75	125,53	111	
			2 блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур	100	16,72	9,74	11,5	200	208	
			гарнир	Гороховое пюре	180	4,44	7,08	28,8	199,2	308	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,11	27,79	112,5	420	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	

			итого		830	27,7	23,51	114,65	812,78		
2	4	**Итого за день:**			1380	47,41	46,91	220,79	1579,93		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из мяса кур	250	20,83	31,66	43,7	489	235	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			закуска	Бутерброд с маслом	60	7,19	13,58	83,97	113,1	805	
			итого		550	32,74	46,94	158,17	769,7		
2	5	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,39	4,93	7,45	103,73	101	
			2 блюдо	Макароны с сыром и сливочным маслом	250	14,1	16,15	53,96	419,21	231	
			напиток	Компот из изюма	200	0,01	0	24,2	93	401	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			напиток	Сок	200	0	0	22,4	90	б/н	
			итого		940	19,7	21,78	128,69	820,54		
2	5	**Итого за день:**			1490	52,44	68,72	286,86	1590,24		
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	270	7,74	11,19	43,13	305,21	501	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	405	
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			напиток	Сок	200	0	0	22,4	90	б/н	
			итого		730	18,26	38,06	123,06	719,43		
3	1	Обед	1 блюдо	Суп-лапша домашняя	200	2,07	4,3	10,3	88,89	109	
			2 блюдо	Биточек рыбный	100	12,72	10,18	9,68	181,8	237	
			гарнир	Пюре картофельное	180	4,44	7,08	28,8	199,2	309	
			напиток	Напиток Каркаде	200	0,1	0	24,2	93	409	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	

			кисломол.	Кисломолоная пищевая продукция	125	2,8	2,4	15	92	б/н	
			итого		865	27,99	24,96	118,26	823,79		
3	1	**Итого за день:**			1595	46,25	63,02	241,32	1543,22		
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	180	5,1	9,15	34,2	244,5	300	
			гор.блюдо	Тефтели мясные с соусом томатным	150	14,73	22,77	18,27	338,18	206	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		570	24,23	32,62	88,15	755,28		
3	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с фрикадельками	250	6,31	4,87	17,25	141,6	114	
			2 блюдо	Творожный пудинг яблочный (запеченный) + Соус молочный (сладкий)	290	12,77	22,3	59,38	534,25	77/327	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		800	26,04	28,29	130,6	936,8		
3	2	**Итого за день:**			1370	50,27	60,91	218,75	1692,08		
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	280	24,89	14,86	25,32	327,03	227	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			итого		560	34,69	17,36	77,98	615,23		
3	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33	700	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1,53	4,45	10,21	105,38	102	
			2 блюдо	Гуляш с соусом	100	5	8,11	17,35	165	437	

			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,8	301	
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	3,1	26,53	148,03	419	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		830	25,28	27,12	130,19	900,81		
3	3	**Итого за день:**			1390	59,97	44,48	208,17	1516,04		
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с маслом	250	25,65	42,8	4,86	510,75	200	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			закуска	Бутерброт с маслом и сыром	60	7,88	9,94	20,74	207,43	800	
			итого		550	37,05	53,34	59,8	884,78		
3	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	52	701	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	2,39	2,39	17,62	126,82	103	
			2 блюдо	Зразы "Верх-Исетские" с соусом сметанным	150	33,24	24,96	9,9	397,91	217/600	
			гарнир	Капуста тушеная	180	3,6	4,7	17,5	120,92	303	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	412	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		880	45,63	35,5	92,5	901,25		
3	4	**Итого за день:**			1430	82,68	88,84	152,3	1786,03		
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром и сливочным маслом	250	14,1	16,15	53,97	419,2	231	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			сладкое	Кондитерское изделие	50	10,2	9,2	0,6	126	б/н	
			итого		560	32,44	27,55	97,63	779,1		
3	5	Обед	закуска	Салат из разных овощей	60	0,894	9,108	4,722	78	711	

			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,39	4,93	7,45	103,73	101	
			2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели	100	10,2	11,7	8,2	179	221	
			гарнир	Рис с овощами	180	5,46	8,34	54,89	317,52	304	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	417	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		830	22,244	34,778	105,04	827,85		
3	5	**Итого за день:**			1390	54,684	62,328	202,67	1606,95		
4	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная	250	9,1	11,1	42,6	307	502	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			кисломол.	Кисломочная пищевая продукция	125	2,8	2,4	15	92	б/н	
			итого		615	16,3	14,2	93,28	571,6		
4	1	Обед	закуска	Салат "Степной"	60	0,9	6,1	4,72	77,91	720	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	8,85	6,76	20,65	174,63	100	
			2 блюдо	Плов их мяса кур	250	20,83	31,66	43,7	489	235	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	69	408	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			итого		840	39,18	46,02	127,63	1039,74		
4	1	**Итого за день:**			1455	55,48	60,22	220,91	1611,34		
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Творожный пудинг яблочный (запеченный) + Соус молочный (сладкий)	290	12,77	22,3	59,38	534,25	77/327	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	

			итого		550	20,91	24,5	102,44	768,15		
4	2	Обед	закуска	Салат из разных овощей	60	0,15	0,11	27,79	112,5	711	
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя	200	2,07	4,3	10,3	88,89	109	
			2 блюдо	Суфле из печени	100	2,61	21,1	13,65	338,6	222	
			гарнир	Пюре картофельное	180	4,44	7,08	28,8	199,2	309	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	418	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		800	16,17	33,7	127,22	975,65		
4	2	**Итого за день:**			1350	37,08	58,2	229,66	1743,8		
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	180	5,1	9,15	34,2	244,5	300	
			гор.блюдо	Голубцы ленивые с соусом томатным	120	10,73	10,81	9,76	179,68	238	
			гор.напиток	Напиток Каркаде	200	0,1	0	24,2	93	409	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			сладкое	Кондитерсккое изделие	20	4,08	3,68	0,24	50,2	б/н	
			итого		560	24,21	24,34	89,08	681,98		
4	3	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,81	8,18	18,98	112,5	108	
			2 блюдо	Котлеты рубленные из птицы с соусом молочным	150	20,45	29,18	21,14	430,9	213	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,8	301	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		820	42,1	47,42	126,92	1050,8		
4	3	**Итого за день:**			1380	66,31	71,76	216	1732,78		
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов из мяса кур	250	20,83	31,66	43,7	489	235	
			гор.напиток	Чай сахаром	200	0,27	0,059	15,26	59,49	415	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	7,62	1,2	33,24	180,9	б/н	

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			итого		550	32,04	33,519	111,4	837,99		
4	4	Обед	булочное	Гребешок с повидлом	80	5,49	11,49	47,75	316,05	735	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	2,39	2,39	17,62	126,82	103	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	280	24,89	14,86	25,32	327,03	227	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		850	37,19	29,46	133,58	970,55		
4	4	**Итого за день:**			1400	69,23	62,979	244,98	1808,54		
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая рассыпчатая	180	7,92	5,88	44,52	267,6	306	
			гор.блюдо	Котлета рыбная "Лада"	100	11,3	5,4	9,77	131,8	234	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			итого		560	27,82	12,68	110,65	686,6		
4	5	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	60	1,4	4,3	5,5	66	703	
			1 блюдо	Суп рассольник Ленинградский	250	1,87	4,63	13,75	125,52	104	
			2 блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур	100	16,72	9,74	11,5	200	208	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	5,1	9,15	34,2	244,5	300	
			напиток	Кисель витеминизированный из концентрата	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		830	29,53	28,664	116,05	867,48		
4	5	**Итого за день:**			1390	57,35	41,344	226,7	1554,08		