

Школа **МБОУ СОШ №1** Утвердил: должность **Директор**  
**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд** фамилия **Рыкова И.С.**  
 Возрастная категория **7-11 лет** дата **8 6 2026**  
день      месяц      год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	8,1	5,8	21,69		ТТК №21.1	17,1	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,48	3,17	11,7		ТТК №10	20	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15		701/2010м	10	
			фрукты	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	8		338/2017м	25	
			<i>итого</i>				550	17,03	9,97	41,39	0	
1	1	Обед	закуска	Овощи в нарезке (огурец свежий)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	<b>54-2з/2022н</b>	19	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,65	2,7	18,12	147,5	ТТК №35	20	
			2 блюдо	Котлета куриная с соусом томатным	110	11,28	12,55	6,7	184,87	5/2017м ТТК№	55	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,96	7,56	38,88	252,4	ТТК №24.1	30	
			напиток	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4сс/2022н	15	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,66	701/2010м	13	
				конфеты шоколадные "Корнлайн"	28	3,7	5,93	28,66	182,57	п.т	28,9	
			<i>итого</i>				898	36	29,66	146,07	1015,32	
1	1	<b>Итого за день:</b>			1448	53,03	39,63	187,46	1015,32		253	

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный сладкий с вермишелью	200	4,38	3,8	14,36	120	120/2010м	26,6
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022н	11,82
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	10
			Сладкое	Печенье топленое молоко	30	2,20	3,00	20,40	117,40	п.т	17,73
				<i>итого</i>		480	10,73	7,3	65,41	381,1	
1	2	Обед	закуска	Овощи в нарезке (помидор свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з/2022н	29,55
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,55	6,6	9,02	110,2	88/2017	39,84
			2 блюдо	Печень тушенная в соусе	90	11,39	7,88	3,42	143,1	261/2017м	66,5
			гарнир	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	150	5,31	7	36,54	224,55	ТТК №29.1	41,38
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	18,6	78	ТТК №12	22,17
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	210,42	701/2010м	19
			Сладкое	Йогурт	100	1,5	2,5	11	72,5	п.т	40,51
				<i>итого</i>		940	30,16	25,08	124,35	851,57	
1	2	<b>Итого за день:</b>			1420	40,89	32,38	189,76	1232,67		325,1
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	150	5,13	6,3	20,4	154,4	ТТК №2	24
			гор.напиток	Бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,4	19,4	180,3	3/2017м	25
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн/2022н	13
			фрукты	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338/2017м	22
				Блинчики со сгущенным молоком 50/20	70	3,91	4,58	17,58	151,76	399/2017м	28
	<i>итого</i>		580	16,43	19,68	73,88	558,76		112		
1	3	Обед	закуска	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	54-2з/54-3з 2д	30
			1 блюдо	Суп крестьянский	250	2,4	6,3	12,9	118,00	53-10с/2022н	35
			2 блюдо	Рагу с птицей	200	14,70	22,70	23,20	350,00	ТТК №15	70
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн/2022м	18
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	210,42	701/2010м	19
				конфеты шоколадные "Бон Тайм"	20	0,66	2,93	28,66	143,65	п.т	41,1
				<i>итого</i>		820	26,07	36,67	125,5	929,79	
1	3	<b>Итого за день:</b>			1400	42,5	56,35	199,38	1488,55		325,1

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	100	6,3	14,7	10,6	203	279/331/2017м	60
				Макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	183,25	203/2017м	25
			гор.напиток	Чай каркаде	200	0,2	0	9,2	62	ТТК №4	14
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	10
			фрукты								
			<i>итого</i>		530	16,93	21,08	83,31	565,15		109
1	4	Обед	закуска	Овощи в нарезке (огурец свежий)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-2з\2022н	19
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	4,91	5,78	11,63	118,23	54-28с/2022н	35
			2 блюдо	Плов из птицы	200	19,04	19,44	41,67	245,97	ТТК№3.1	70
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	12,8	52	ТТК№8	18
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	233,8	701/2010м	21
			хлеб черн.								
				Вафли	40	1,06	1,33	30,93	119,7	п.т	53,1
			<i>итого</i>		850	33,49	27,77	146,83	778,22		216,1
1	4	Итого за день:		1380	50,42	48,85	230,14	1343,37		325,1	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	150	3,44	4,60	22,52	141,10	ТТК №20.1	26
				Оладьи с повидлом	70	4,92	4,87	30,23	184,40	401/2017м	30
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,8	1,4	16,5	87	ТТК №1	12
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	10
			фрукты	Фрукт свежий (киви)	100	1	0,6	10,7	48	338/2017м	28
			<i>итого</i>		570	15,11	11,97	104,1	577,4		106
1	5	Обед	закуска	Овощи в нарезке (помидор свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з\2022н	20
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	250	4,76	3,28	13,75	113,7	ТТК №36	28
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом с соусом	200	13,40	40,80	27,10	535,00	ТТК №34/ 331/2017м	109,1
			Напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м	18
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	210,42	701/2010м	19
			Сладкое	пряник	30	1,8	1,3	16	109	п.т	25
			<i>итого</i>		830	28,77	46,38	122,82	1065,72		219,1
1	5	Итого за день:		1400	43,88	58,35	226,92	1643,12		325,1	

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из отварного мяса	90	17,00	17,39	3,60	239,00	ТТК №19	50
				Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	8,75	8,20	43,26	274,50	ТТК №27.1	24,69
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн/2022н	13
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м	10
			Сладкое	Печенье топленое молоко	30	2,2	3	20,4	117,4	п.т	17,73
				<i>итого</i>		550	32,2	29,09	98,11	775,7	
2	1	Обед	закуска	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	4-2з/54-3з\2022н	30
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,46	4,2	19,5	144	ТТК №37	28
			2 блюдо	Филе куриное в сливочном соусе с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м/2022н	45
			гарнир	Макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203/2017м	25
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	18,6	78	ТТК №12	22,17
			кисломолочн	Йогурт	100	1,5	2,5	11	72,5	п.т	40,51
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	210,42	701/2010м	19
				<i>итого</i>		980	37,85	22,92	138,4	909,9	
2	1	<b>Итого за день:</b>			1530	70,05	52,01	236,51	1685,6		325,1
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	150	5,13	6,33	20,38	154,40	ТТК №2	24
				Яйцо вареное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	15
			фрукты	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	8,00	95,00	338/2017м	25
			напиток	Кофейный напиток	200	1,80	1,40	16,50	87,00	ттк №1	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	10
				<i>итого</i>		540	17,46	13,33	69,31	516,3	
2	2	Обед	закуска	Овощи в нарезке (огурец свежий)	60	0,6	3,64	2,07	42,42	54-2з\2022н	19
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	7,46	4,2	19,5	144	54-1с/2022н	35
			2 блюдо	Мясо духовое с овощами	100	14,1	5,7	4,4	126,4	ттк №26	75
			напиток	Компот из свежих фруктов	180	6,48	5,88	39,36	236,16	ттк №8	18
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,6	0,1	18,6	78	701/2010м	19
			сладкое	печенье Чоко Пай	100	1,5	2,5	11	72,5	п.т	73,1
				<i>итого</i>		890	30,74	22,02	94,93	699,48	
2	2	<b>Итого за день:</b>			1430	48,2	35,35	164,24	1215,78		325,1

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	200	19,04	19,44	41,67	245,97	ТТК №2	70
			фрукт	Фрукт свежий (киви)	100	1	0,6	10,7	48	209/2017м	28
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	338/2017м	11,82
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	10
			<i>итого</i>		550	24,19	20,54	86,9	453,19		119,82
2	3	Обед	закуска	Овощи в нарезке (помидор свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з\2022н	20
			1 блюдо	Рассольник ленинградский (перловка)	250	2,4	6,425	16,52	133,32	54-3с/2022н	35
			2 блюдо	Голубцы ленивые с соусом томатным	200	15,78	14,16	13,18	245,28	ТК№22/ТТК№3	70
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн/2022м	18
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	233,8	701/2010м	21
			сладкое	Мармелад	30	0	0	23,8	96	п.т	41,28
						<i>итого</i>		840	27,38	21,885	119,3
2	3	<b>Итого за день:</b>			1390	51,57	42,425	206,2	1239,69		325,1
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный сладкий с вермишелью	200	4,38	3,80	14,36	120,00	454/2004л/ 54-3сс/2022	26,6
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	13
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	10
			сладкое	Блины со сгущенкой 50/20	70	2,83	2,56	22,11	122,8	399/2010м	28
						<i>итого</i>		520	11,46	6,86	71,2
2	4	Обед	закуска	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	4-2з/54-3з\2022	30
			1 блюдо	Суп с клецками	250	4,76	3,3	13,8	113,7	ТТК №36	28
			2 блюдо	Рагу с птицей	200	14,70	22,70	23,20	350,00	тк №15	70
			напиток	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4сс/2022н	15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	210,42	701/2010м	19
			сладкое	Зефир ванильный	50	0,4	0,1	39,9	162,1	п.т	85,5
						<i>итого</i>		850	27,97	30,72	140,79
2	4	<b>Итого за день:</b>			1370	39,43	37,58	211,99	1357,66		325,1

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 150/20 170/30	170	15,5	9,2	26,3	249,5	54-2т/2022н	45
				Масло порциями	10	0,80	7,25	0,13	66,00	14/2017м	5
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	10
			фрукты	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338/2017м	22
			гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20,2	84,8	54-2гн/2022н	11,82
				<i>итого</i>		530	20,85	17,35	80,58	561,6	
2	5	Обед	закуска	Овощи в нарезке (огурец свежий)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-2з\2022н	19
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	3,08	2,35	12,13	83,5	ТТК№38	25
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	100	6,3	14,7	10,6	203	279/331/2017м	60
			гарнир	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,3	тгк №25	20
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м	18
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,11	0,9	43,47	210,42	701/2010м	21
			сладкое	конфеты шоколадные "Корнлайн"	28	3,7	5,93	28,66	182,57	п.т	68,28
				<i>итого</i>		918	25,51	30,24	140,32	940,11	
2	5	<b>Итого за день:</b>		1448	46,36	47,59	220,9	1501,71		325,1	
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	6,57	9,97	24,19	203,81	тгк №14.1	26
				Бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	25
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,48	3,17	11,7	89,8	тгк №10	20
			фрукты	Фрукт свежий (киви)	100	1	0,6	10,7	48	338/2017м	28
				<i>итого</i>		560	17,74	22,12	65,97	521,88	
3	1	Обед	закуска	Овощи в нарезке (помидор свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з\2022н	20
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	3,9	4,62	9,3	94,58	54-28с/2022н	35
			2 блюдо	Котлета куриная с соусом сметанным	110	11,28	12,55	6,7	184,87	295/330/2017м	91,37
			гарнир	Макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	183,25	203/2017м	25
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	16	65	тгк №8	18
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	210,42	701/2010м	19
			сладкое	Печенье топленое молоко	30	2,2	3	20,4	117,4	п.т	17,73
				<i>итого</i>		870	31,77	27,15	137,53	868,32	
3	1	<b>Итого за день:</b>		1430	49,51	49,27	203,5	1390,2		325,1	

3	2	Завтрак	гор.блюдо	Консервы закусочные (кукуруза сладкая)	60	1,2	0,2	6,1	31,3	133/2017м	22
				Печенье сахарное	25	1,8	2,5	17	97,83	п.т.	15
			гор.напиток	Омлет натуральный	100	9,30	16,60	0,50	188,00	ТТК №33	35
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	10
			фрукты	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	8	95	338/2017м	25
				Чай каркаде	200	0,2	0	9,2	62	тТК №4	14
				<i>итого</i>		535	17,95	20,3	64,95	591,03	
3	2	Обед	закуска	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	4-2з/54-3з\2022	30
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,66	54-3с/2022н	35
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	90	9,38	4,35	3,75	93,75	54/2010п	79,1
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	3,99	5,76	39,42	219,78	тТК №28.1	26
			напиток	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4сс/2022н	15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	210,42	701/2010м	19
				<i>итого</i>		820	23,4	19,89	120,33	748,83	
3	2	<b>Итого за день:</b>			1355	41,35	40,19	185,28	1339,86		325,1
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная с соусом сметанным	110	11,06	12,47	13,06	209	295/330/2017м	91,37
			гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	180	9,92	8,20	41,00	270,00	тТК №30.1	22
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	54-4гн/2022н	14
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	10
				<i>итого</i>		540	26,53	22,27	90,79	662,52	
3	3	Обед	закуска	Овощи в нарезке (огурец свежий)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-2з/2022н	19
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,62	2,16	18,12	118	ТТК №35	20
			2 блюдо	Жаркое по домашнему	200	15,2	16,5	24,8	289	тТК №11	86,73
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн/2022м	18
			сладкое	пряник	30	1,8	1,3	16	109	п.т.	25
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	210,42	701/2010м	19
				<i>итого</i>		780	29,81	21,18	119,09	800,24	
3	3	<b>Итого за день:</b>			1320	56,34	43,45	209,88	1462,76		325,1

3	4	Завтрак	гор.блюдо	Бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	25
				Лапшевник	155	13,33	12,96	30,2	291	208/2017м	20
			фрукты	Фрукт свежий (киви)	100	1,00	0,60	10,70	48,00	338/2017м	28
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	11,82
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	10
				<i>итого</i>		565	25,17	22,44	94,81	678,49	
3	4	Обед	закуска	Овощи в нарезке (помидор свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з\2022н	20
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,62	4,92	5,28	72,1	54-1с/2022н	35
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом и соусом	200	13,4	40,8	27,1	535	ТТК №34/ 331/2017м	88,18
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м	18
			хлеб	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	210,42	701/2010м	19
			сладкое	печенье Чоко Пай	30	3,88	18,9	66	449,62	п.т	50,1
				<i>итого</i>		780	27,71	65,62	164,35	1364,74	
3	4	<b>Итого за день:</b>		1345	52,88	88,06	259,16	2043,23		325,1	
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная пшенная с маслом и сахаром	200	6,12	10,8	33,39	245,22	ттк №13.1	32
				Оладьи с повидлом	70	4,92	4,87	31,23	184,40	401/2017м	30
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн/2022н	13
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	10
				<i>итого</i>		520	15,29	16,17	95,47	574,42	
3	5	Обед	закуска	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	4-2з/54-3з\2022н	30
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,7	3,36	15,6	131,2	ТТК №37	28
			2 блюдо	Оладьи из печени с морковью и маслом сливочный	95	10,39	10,77	11,025	182,63	282/2017м	74,65
			гарнир	Макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203/2017м	25
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	18,6	78	ттк №12	22,17
			сладкое	Мармелад	30	0	0	23,8	96	п.т	41,28
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	210,42	701/2010м	19
				<i>итого</i>		855	31,88	24,65	153,925	976,83	
3	5	<b>Итого за день:</b>		1375	47,17	40,82	249,395	1551,25		325,1	

4	1	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 150/20	170	15,5	9,2	26,3	249,5	54-2т/2022н	45
				Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	14/2017м	5
			фрукты	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338/2017м	22
			напиток	Кофейный напиток	200	1,8	1,4	16,5	87	тгк №1	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	10
				<i>итого</i>		530	22,45	18,75	76,88	563,8	
4	1	Обед	закуска	Овощи в нарезке (огурец свежий)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-2з\2022н	19
			1 блюдо	Суп овощной со сметаной	200	1,42	3,72	8,08	71,2	54-17с/2022н	32
			2 блюдо	Плов из птицы	200	19,04	19,44	46,3	273,3	тгк №3	93
			напиток	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4сс/2022н	15
			хлеб. Бел	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	210,42	701/2010м	19
			сладкое	Вафли	40	1,06	1,33	30,93	119,7	П.Т	53,1
				<i>итого</i>		790	29,51	25,61	148,68	758,94	
4	1	<b>Итого за день:</b>		1320	51,96	44,36	225,56	1322,74		325,1	
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный сладкий с вермишелью	200	4,38	3,8	14,36	120	120/2017м	26,6
				Бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	25
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,48	3,17	11,70	89,80	тгк №10	20
			фрукты	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	8	95	338/2017м	23
				<i>итого</i>		560	16,05	15,85	53,44	485,07	
4	2	Обед	закуска	Овощи в нарезке (помидор свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з\2022н	18
			1 блюдо	Суп с клецками	200	3,9	2,62	11	90,7	Тгк№36	20
			2 блюдо	Жаркое по домашнему	200	15,2	16,5	24,8	289	тгк №11	80
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн/2022м	18
			сладкое	Зефир ванильный	50	0,4	0,1	39,9	162,1	П.Т	75,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	210,42	701/2010м	19
				<i>итого</i>		800	27,91	20,42	136,67	830,32	
4	2	<b>Итого за день:</b>		1360	43,96	36,27	190,11	1315,39		230,5	

4	3	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из отварного мяса	90	17	17,39	3,6	239	ттк №19	40	
				Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	8,75	8,20	43,26	274,50	ттк №27.1	20	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн/2022н	10	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	10	
			фрукты	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338/2017м	20	
		<i>итого</i>		620	30,4	26,49	87,51	702,7				
4	3	Обед	закуска	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	24/2017м	29	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,36	3,36	15,6	115,2	42/2010п	26	
			2 блюдо	рыба тушеная с овощами	90	9,11	16,92	11,27	234	54/2010п	59,1	
			гарнир	Пюре картофельное с маслом	180	3,84	6,24	23,76	167,3	ттк №25	20	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	18,6	78	ттк №12	22	
			сладкое	шоколадная плитка Аленька	90	6,3	30,6	47,7	495	п.т	50	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	210,42	701/2010м	19	
					<i>итого</i>		910	32,92	61,76	162,47	1342,34	
4	3	<b>Итого за день:</b>		1530	63,32	88,25	249,98	2045,04		225,1		
4	4	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
		<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0		
4	4	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
					<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
4	4	<b>Итого за день:</b>		0	0	0	0	0		0		

4	5	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0		
4	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0		
4	5	Итого за день:	0	0	0	0	0		0			
Среднее значение за период:			1402,833	49,601111	48,955	213,687	1455,22		310,2833			