П	v	\sim	п	1	

МБОУ "СОШ № 30"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Утвердил: должность <mark>Директор</mark>

фамилия

дата

Лехтина

день

222

2024

месяц год

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из птицы с овощами	90	12,66	9,7	6,83	161,73		
			гор. блюдо	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35	3,9	20,4	134,25		
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,18	11,05	60		
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26		
			фрукты								
			кисломол.	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7	4,42	0,85	49,98		
			напиток	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	19,2	76,8		
			итого		502	21,63	18,42	65,77	519,02		0
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1		за день:		502	21,63	18,42	65,77	519,02		0
1	2	-		Каша рисовая молочная с маслом	205	6,31	7,15	31,59	215,25		
				Блинчики с шоколадным соусом (2 шт.)	90	4,92	8,8	31,75	233,11		
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6		
				Батон пшеничный	25	1,8	0,68	12,28	63,05		
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26		
			фрукты								
			фрукты	Фруктовый десерт	250	1,5	0	31,25	131		

			итого		790	15,87	16,85	125,31	724,27	0
1	2	Обед	закуска							
			, 1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	0
1	2	Итого	за день:		790	15,87	16,85	125,31	724,27	0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная "Домашняя"	90	15,2	14,04	8,9	222,75	
			гор. блюдо	Картофель запеченный с сыром	150	3,15	4,5	17,55	122,85	
			гор.напиток							
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	
			фрукты							
				Огурцы порционные	60	0,48	0,06	1,56	8,4	
			Напиток	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	
			итого		540	21,77	18,96	71,25	548,26	0
1	3	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
					0		_	0	0	0
		14	итого		0	0	0	0	0	0
1	3		за день:	District 10 - 200	540	21,77	18,96	71,25	548,26	0
1 1	4	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога с изюмом с яблочным топпингом	150	21,85	9,82	39,14	336,5	

Ī	ı	ı		I						
				11	000	0.0		4.4	45.0	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	
			хлеб	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	
			фрукты	Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8	0,3	9,6	49	
			итого		500	26,15	11,15	81,91	543,02	0
1	4	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	0
1	4	Итого	за день:		500	26,15	11,15	81,91	543,02	0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85	13,32	5,94	202,68	
			гор. блюдо	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,4	0,6	17,8	78,6	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	
			фрукты							
			кисломол.	Молочный десерт	200	5,4	4,2	18	131,4	
			закуска	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	
			,						,	
1										
	1		итого		740	30,3	22,65	100,46	734,99	0
1			uiiioeo			- 3,0	==,00		,	
1	5	Обел	закуска							
1	5	Обед	закуска 1 блюдо							
1	5	Обед	1 блюдо							
1	5	Обед	1 блюдо 2 блюдо							
1	5	Обед	1 блюдо 2 блюдо гарнир							
1	5	Обед	1 блюдо 2 блюдо							

	I	I	v = 06 op							
			хлеб черн.							
										_
			итого		0	0	0	0	0	0
1	5		за день:		740	30,3	22,65	100,46	734,99	0
2	6	Завтрак		Курица запеченная	90	22,41	15,3	0,54	229,77	
			гор. блюдо	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	21,03	
			гор.напиток							
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	
			фрукты	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	
				Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0	0	20,2	81,4	
			итого		630	32,75	20,76	87,83	485,46	0
2	6	Обед	закуска			,	,	,	,	
		0000	1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			хлео черн.							
					0	0	0	0	0	0
0	-	14	итого		0	0	0	0	0	0
_	6		за день:	Каша кукурузная молочная с маслом	630 205	32,75 7,17	7,38	87,83 35,05	485,46 234,72	0
2	7	Завтрак	гор.блюдо	паша пупурузная молочная с маслом	203	7,17	7,30	33,03	204,12	
				Uай с сауаром	200	0,2	0	11	44,8	
				Чай с сахаром Хлеб пшеничный		2,13	0,21	13,26	72	
					30					
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	
			фрукты	0	45	0.00	0.54		40.5	
				Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	
		1	кисломол.	Молочный десерт	200	5,4	4,2	18	131,4	

Ī	Ī	ſ								
			итого		670	19,7	15,55	84,75	565,68	0
2	7	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	0
2	7	Итого	за день:		670	19,7	15,55	84,75	565,68	0
2				Рыба тушеная с овощами	90	12,42	2,88	4,59	93,51	U
	"	Завтрак		Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	
				партофольное творе с масстом	100	0,0	7,0	22,00	170,1	
			гор.напиток	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	
			фрукты				2.22	4.00		
				Ассорти из свежих овощей	60	0,57	0,36	1,92	11,4	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	
			итого		555	20,49	11,54	80,52	506,52	0
2	8	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	0
			นเบอย			J	J	,	J	J

2	8	Итого	за день:		555	20,49	11,54	80,52	506,52	0
2	9	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	15,6	16,35	2,7	220,2	
				Бутерброд с сыром	35	4,98	5,01	9,96	107	
				Какао с молоком	200	6,64	5,14	18,6	148,4	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	
			фрукты	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6	0,6	15,4	72	
			итого		505	28,96	27,32	54,1	583,86	0
2	9	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	0
2	9		за день:		505	28,96	27,32	54,1	583,86	0
2	10	Завтрак		Биточек мясной Пионерский	90	17,25	14,98	7,87	235,78	
			гор. блюдо	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	
			гор.напиток	lu a	0-					
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,18	11,05	60	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	
			фрукты		. –			0.00	10.55	
			кисломол.	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7	4,42	0,85	49,98	
			напиток	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	
						0=	04.5-	00.55	000 ==	
			итого		502	25,97	24,95	82,66	662,87	0
2	10	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							

	Ī		хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			ллео черн.							
					0		0	0	0	0
	40	14	огот		0	0	0	0	0	0
2	10		за день:	Mago Transpoo	502 90	25,97 18	24,95	82,66	662,87 232,8	0
3	11			Мясо тушеное			16,5	2,89		
			•	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	
			гор.напиток		2.2	0.40	0.04	40.00		
				Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	
			фрукты							
			закуска	Огурцы порционные	60	0,48	0,06	1,56	8,4	
			напиток	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	14,4	58,4	
			итого		550	25,05	24,79	61,9	580,96	0
3	11	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			wico icpii.							
					0		0		0	0
	44	14	итого		0	0	0	0	0	0
	11		за день:	Volue rilioulias norollias o turboŭ la mooron	550 205	25,05 7,21	24,79 6,47		580,96 225,07	0
3	12	Завтрак		Каша пшенная молочная с тыквой и маслом			17	34,77		
				Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	
			•	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	
				Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	
				Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	
			фрукты	Фрукты в ассортименте	100	0,6	0,6	15,4	72	
			десерт	Молочный десерт	200	5,4	4,2	18	131,4	

1	1 1	Ī								
			итого		780	20,91	15,35	103,59	646,16	0
3	12	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			жисо черн.							
					_	_				_
			итого		0	0	0	0	0	0
3	12		за день:		780	20,91	15,35	103,59	646,16	0
3	13	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	25,71	11,96	32,3	342,12	
			•	Горячий шоколад	200	3,2	3,2	14,6	100,8	
			хлеб	Батон пшеничный	20	1,44	0,13	9,83	50,44	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	
			фрукты	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	16,95	69	
			фрукты	Фруктовый десерт	250	1,5	0	31,25	131	
			итого		790	33,59	15,51	112,37	729,62	0
3	13	Обед	закуска			,	,	,	. = 5,0=	
	10	Эосд	1 блюдо							
			2 блюдо							
1			гарнир							
1			напиток							
1			хлеб бел.							
1			хлеб черн.							

I	I	I	итого		0	0	0	0	0	0
3	13	Итого	за день:		790	33,59	15,51	112,37	729,62	0
3	•	Завтрак		Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94	16,18	5,21	234,21	U
3	14	Завтрак		Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	
				тиакароны отварные с мастом	130	0,45	4,00	40,2	223,03	
			гор.напиток	Хлеб пшеничный	25	1,78	0.40	44.05	60	
			хлеб				0,18	11,05		
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	
			фрукты							
			кисломол.	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	
			итого		500	27,37	24,17	90,9	710,62	0
3	14	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			жиев тери.							
					0	0	0	0	0	0
2	1.1	14	озоти		0	0	0	0	0	0
3	14 15		за день:	Омлет натуральный	500 150	27,37 15,6	24,17 16,35	90,9	710,62 220,2	0
3	15	Завтрак		Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	4,84	4,43	9,87	99,54	
					200		0	19,8	80	
			гор.напиток	Чай с сахаром		0,2				
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	
			фрукты	Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8	0,3	9,6	49	
			итого		520	22,58	21,3	49,41	485	0
3	15	Обед	закуска							
			1 блюдо							
•	1	•								

•	Ī	•								
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	0
3	15	Итого	за день:		520	22,58	21,3	49,41	485	0
4		Завтрак		Котлета мясная (свинина, говядина, курица) Домашняя	90	15,2	14,04	8,9	222,75	
		•	•	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	
			гор.напиток							
				Хлеб пшеничный	25	1,77	0,17	11,05	60	
				Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	
				Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8	0,3	9,6	49	
				Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0	0	20	80,4	
			панинок							
			итого		585	22,21	19,68	89,24	634,86	0
4	16	Обед			300	22,21	10,00	00,24	004,00	- U
4	10	Обед	закуска 1 блюдо		+					
					+					
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
	40	14	итого		0	0	0	0	0	0
4	16		за день:	Vаша орединая молонная с маслем	585 205	22,21 7,79	19,68 11,89	89,24	634,86	0
4	17	Завтрак		Каша овсянная молочная с маслом				26,65	244,56	
				Оладьи с повидлом (2 шт.)	60	2,67	9,57	17,81	168,61	
	l		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	

	l		хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	
			фрукты			.,	-,	, , , ,	55,25	
			фрукты	Фруктовый десерт	250	1,5	0	31,25	131	
			фрукты	Pymossin Accept		.,0		0.,20		
			итого		755	14,7	21,82	102,95	673,23	0
4	17	Обед	закуска		700	1 1,7	21,02	102,00	070,20	Ů
-	''	Оосд	1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			хлео черн.							
			итого		0	0	0	0	0	0
4	17	Итого	за день:		755	14,7	21,82	102,95	673,23	0
4		711010								
				Запеканка из творога с тыквой со сгущенным молоком						U
1		Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с тыквой со сгущенным молоком Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	150	14,98	9,99	31,58	277,67	0
	10		гор.блюдо кисломол.	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	150 17	14,98 1,7			277,67 49,98	0
	10		гор.блюдо кисломол. гор.напиток	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Чай с сахаром и лимоном	150 17 200	14,98 1,7 0,2	9,99 4,42 0	31,58 0,85 11	277,67 49,98 45,6	
	10		гор.блюдо кисломол. гор.напиток хлеб	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Чай с сахаром и лимоном Батон пшеничный	150 17 200 20	14,98 1,7 0,2 1,44	9,99 4,42 0 0,13	31,58 0,85 11 9,83	277,67 49,98 45,6 50,44	
			гор.блюдо кисломол. гор.напиток хлеб хлеб	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Чай с сахаром и лимоном Батон пшеничный Хлеб ржаной	150 17 200 20 20	14,98 1,7 0,2 1,44 1,14	9,99 4,42 0 0,13 0,22	31,58 0,85 11 9,83 7,44	277,67 49,98 45,6 50,44 36,26	
			гор.блюдо кисломол. гор.напиток хлеб	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Чай с сахаром и лимоном Батон пшеничный	150 17 200 20	14,98 1,7 0,2 1,44	9,99 4,42 0 0,13	31,58 0,85 11 9,83	277,67 49,98 45,6 50,44	
			гор.блюдо кисломол. гор.напиток хлеб хлеб	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Чай с сахаром и лимоном Батон пшеничный Хлеб ржаной	150 17 200 20 20	14,98 1,7 0,2 1,44 1,14	9,99 4,42 0 0,13 0,22	31,58 0,85 11 9,83 7,44	277,67 49,98 45,6 50,44 36,26	
			гор.блюдо кисломол. гор.напиток хлеб хлеб	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Чай с сахаром и лимоном Батон пшеничный Хлеб ржаной	150 17 200 20 20	14,98 1,7 0,2 1,44 1,14	9,99 4,42 0 0,13 0,22	31,58 0,85 11 9,83 7,44	277,67 49,98 45,6 50,44 36,26	
	10		гор.блюдо кисломол. гор.напиток хлеб хлеб фрукты	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Чай с сахаром и лимоном Батон пшеничный Хлеб ржаной Фрукты в ассортименте (яблоко)	150 17 200 20 20 150	14,98 1,7 0,2 1,44 1,14 0,6	9,99 4,42 0 0,13 0,22 0	31,58 0,85 11 9,83 7,44 16,95	277,67 49,98 45,6 50,44 36,26 69	
4		Завтрак	гор.блюдо кисломол. гор.напиток хлеб хлеб фрукты итого	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Чай с сахаром и лимоном Батон пшеничный Хлеб ржаной Фрукты в ассортименте (яблоко)	150 17 200 20 20	14,98 1,7 0,2 1,44 1,14	9,99 4,42 0 0,13 0,22 0	31,58 0,85 11 9,83 7,44	277,67 49,98 45,6 50,44 36,26 69	0
4			гор.блюдо кисломол. гор.напиток хлеб хлеб фрукты итого закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Чай с сахаром и лимоном Батон пшеничный Хлеб ржаной Фрукты в ассортименте (яблоко)	150 17 200 20 20 150	14,98 1,7 0,2 1,44 1,14 0,6	9,99 4,42 0 0,13 0,22 0	31,58 0,85 11 9,83 7,44 16,95	277,67 49,98 45,6 50,44 36,26 69	
4		Завтрак	гор.блюдо кисломол. гор.напиток хлеб хлеб фрукты итого закуска 1 блюдо	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Чай с сахаром и лимоном Батон пшеничный Хлеб ржаной Фрукты в ассортименте (яблоко)	150 17 200 20 20 150	14,98 1,7 0,2 1,44 1,14 0,6	9,99 4,42 0 0,13 0,22 0	31,58 0,85 11 9,83 7,44 16,95	277,67 49,98 45,6 50,44 36,26 69	
4		Завтрак	гор.блюдо кисломол. гор.напиток хлеб хлеб фрукты итого закуска 1 блюдо 2 блюдо	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Чай с сахаром и лимоном Батон пшеничный Хлеб ржаной Фрукты в ассортименте (яблоко)	150 17 200 20 20 150	14,98 1,7 0,2 1,44 1,14 0,6	9,99 4,42 0 0,13 0,22 0	31,58 0,85 11 9,83 7,44 16,95	277,67 49,98 45,6 50,44 36,26 69	
4		Завтрак	гор.блюдо кисломол. гор.напиток хлеб хлеб фрукты итого закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Чай с сахаром и лимоном Батон пшеничный Хлеб ржаной Фрукты в ассортименте (яблоко)	150 17 200 20 20 150	14,98 1,7 0,2 1,44 1,14 0,6	9,99 4,42 0 0,13 0,22 0	31,58 0,85 11 9,83 7,44 16,95	277,67 49,98 45,6 50,44 36,26 69	
4		Завтрак	гор.блюдо кисломол. гор.напиток хлеб хлеб фрукты итого закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Чай с сахаром и лимоном Батон пшеничный Хлеб ржаной Фрукты в ассортименте (яблоко)	150 17 200 20 20 150	14,98 1,7 0,2 1,44 1,14 0,6	9,99 4,42 0 0,13 0,22 0	31,58 0,85 11 9,83 7,44 16,95	277,67 49,98 45,6 50,44 36,26 69	
4		Завтрак	гор.блюдо кисломол. гор.напиток хлеб хлеб фрукты итого закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел.	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Чай с сахаром и лимоном Батон пшеничный Хлеб ржаной Фрукты в ассортименте (яблоко)	150 17 200 20 20 150	14,98 1,7 0,2 1,44 1,14 0,6	9,99 4,42 0 0,13 0,22 0	31,58 0,85 11 9,83 7,44 16,95	277,67 49,98 45,6 50,44 36,26 69	
4		Завтрак	гор.блюдо кисломол. гор.напиток хлеб хлеб фрукты итого закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Чай с сахаром и лимоном Батон пшеничный Хлеб ржаной Фрукты в ассортименте (яблоко)	150 17 200 20 20 150	14,98 1,7 0,2 1,44 1,14 0,6	9,99 4,42 0 0,13 0,22 0	31,58 0,85 11 9,83 7,44 16,95	277,67 49,98 45,6 50,44 36,26 69	

	I 1									
	4.0		итого		0	0	0	0	0	0
4	18		за день:	D. Ke estavoured a current	557	20,06	14,76	77,65	528,95	0
4	19			Рыба запеченная с сыром	90	19,26	3,42	3,15	120,87	
				Картофель запеченный	150	3,15	4,5	17,55	122,85	
			гор.напиток			0.10	2.24	40.00		
				Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	
				Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	
			фрукты	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6	0,6	15,4	72	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	
			итого		590	26,68	8,95	83,8	533,98	0
4	19	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	0
4	19	Итого	за день:		590	26,68	8,95	83,8	533,98	0
4		Завтрак	гор.блюдо	Гуляш	90	18,13	17,05	3,69	240,96	<u> </u>
				Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	
			гор.напиток	,				,	,	
				Хлеб пшеничный	25	1,4	0,14	8,8	48	
				Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	
			фрукты			.,	-,	.,	11,20	
				Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	
			закуска нвпиток	Сок фруктовый	200	0,8	0,12	23,2	94,4	
			нвииток	оок фруктовым	200	0,0	0,2	23,2	34,4	
I	i 1									

			итого		545	28,58	21,78	85,61	657,67	0
4	20	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	0
4	20	Итого за день:		545	28,58	21,78	85,61	657,67	0	
		Среднее значение за период:			605,3	24,266	18,813	84,599	602,75	#ДЕЛ/0!