

Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
на осенне-зимний период с 12 лет и старше (СВО, Малоимущие и  
Многодетные 5-11 кл - 84,38р) (ОВЗ 5-11 кл - 281,38р)  
для школьников МБОУ Маньковская СОШ  
Чертковский район

Согласовано

Директор МБОУ Маньковская СОШ



Сборник рецептов на производство во всех образовательных учреждениях  
Могильный М.П. Тутельян В.А. Ред. 2011г



**Меню приготавливаемых блюд на осенне зимний период с 12 лет и тарше :**  
**Завтрак (СВО, Малоимущие и Многодетные 5-11кл- 84,38р)**  
**Завтрак +обед (ОВЗ 5-11кл -281,38р)**

| Рацион:                           |                                                 | Неделя: 1 |                  | День: понедельник |          |                         |             |          |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|-------------------|----------|-------------------------|-------------|----------|
| Прием пищи                        | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |                   |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена,руб |
|                                   |                                                 |           | Белки            | Жиры              | Углеводы |                         |             |          |
| Завтрак                           |                                                 |           |                  |                   |          |                         |             |          |
|                                   | Каша жидкая молочная из манной крупы .          | 230       | 6,76             | 11,02             | 34,95    | 269,12                  | 181         |          |
|                                   | Чай с сахаром.                                  | 200       | 0,07             | 0,02              | 13,95    | 55,81                   | 376         |          |
|                                   | Хлеб пшеничный(обогащенный)                     | 30        | 2,37             | 0,3               | 13,86    | 70,14                   | 560         |          |
|                                   | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)               | 30        | 1,68             | 0,33              | 14,1     | 68,97                   | 527         |          |
|                                   | Печенье .                                       | 60        | 4,5              | 5,88              | 44,64    | 250,2                   | 332         |          |
| Итого за Завтрак                  |                                                 | 550       | 15,38            | 17,55             | 121,5    | 714,24                  |             | 84-38    |
| Обед                              |                                                 |           |                  |                   |          |                         |             |          |
|                                   | Суп картофельный с вермишелью                   | 250       | 2,69             | 2,84              | 17,46    | 118,25                  | 103         |          |
|                                   | Тефтели мясные с соусом                         | 100       | 6,33             | 14,65             | 10,55    | 202,73                  | 279         |          |
|                                   | Каша рассыпчатая пшеничная с маслом             | 180       | 7,85             | 9,03              | 42,74    | 287,66                  | 171         |          |
|                                   | Салат из свеклы отварной с растительным маслом. | 100       | 1,41             | 6,01              | 8,26     | 92,8                    | 52          |          |
|                                   | Компот из смеси сухофруктов                     | 180       | 0,99             |                   | 38,05    | 161,43                  | 349         |          |
|                                   | Хлеб пшеничный(обогащенный)                     | 30        | 2,37             | 0,3               | 13,86    | 70,14                   | 560         |          |
| Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный) | 30                                              | 1,68      | 0,33             | 14,1              | 68,97    | 527                     |             |          |
| Итого за Обед                     |                                                 | 870       | 23,32            | 33,16             | 145,02   | 1001,98                 |             | 197-00   |
| Итого за день                     |                                                 | 1 420     | 38,7             | 50,71             | 266,52   | 1716,22                 |             | 281-38   |

(лист 2)

| Рацион:          |                                                 | Неделя: 1 |                  | День: вторник |          |                            |                | (лист 2) |  |
|------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|---------------|----------|----------------------------|----------------|----------|--|
| Прием пищи       | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |               |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |          |  |
|                  |                                                 |           | Белки            | Жиры          | Углеводы |                            |                |          |  |
| Завтрак          |                                                 |           |                  |               |          |                            |                |          |  |
|                  | Омлет натуральный.                              | 200       | 19,21            | 34,66         | 3,76     | 209,14                     | 210            |          |  |
|                  | Салат из свеклы отварной с растительным маслом. | 100       | 1,41             | 6,01          | 8,26     | 92,8                       | 52             |          |  |
|                  | Кофейный напиток .                              | 200       |                  |               | 19,96    | 79,8                       | 379            |          |  |
|                  | Хлеб пшеничный(обогащенный)                     | 30        | 2,37             | 0,3           | 13,86    | 70,14                      | 560            |          |  |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)               | 30        | 1,68             | 0,33          | 14,1     | 68,97                      | 527            |          |  |
| Итого за Завтрак |                                                 | 560       | 24,67            | 41,3          | 59,94    | 520,85                     |                | 84-38    |  |
| Обед             |                                                 |           |                  |               |          |                            |                |          |  |
|                  | Щи из свежей капусты с картофелем.              | 250       | 1,77             | 4,95          | 7,9      | 89,75                      | 88             |          |  |
|                  | Рыба, тушенная в томате с овощами               | 100       | 9,75             | 4,95          | 3,8      | 105                        | 229            |          |  |
|                  | Картофельное пюре с маслом                      | 180       | 3,87             | 11,19         | 26,01    | 225,22                     | 128            |          |  |
|                  | Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)         | 100       | 0,4              |               | 65       | 250                        | 70             |          |  |
|                  | Чай с сахаром и лимоном.                        | 180       | 0,11             | 0,02          | 12,32    | 50,27                      | 377            |          |  |
|                  | Хлеб пшеничный(обогащенный)                     | 30        | 2,37             | 0,3           | 13,86    | 70,14                      | 560            |          |  |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)               | 30        | 1,68             | 0,33          | 14,1     | 68,97                      | 527            |          |  |
| Итого за Обед    |                                                 | 870       | 19,95            | 21,74         | 142,99   | 859,35                     |                | 197-00   |  |
| Итого за день    |                                                 | 1 430     | 44,62            | 63,04         | 202,93   | 1380,2                     |                | 281-38   |  |

Рацион:

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи       | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |        |
|------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|--------|
|                  |                                       |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |        |
| Завтрак          |                                       |           |                  |       |          |                         |             |        |
|                  | Тефтели мясные с соусом               | 110       | 6,96             | 16,11 | 11,61    | 223                     | 279         |        |
|                  | Каша рассыпчатая ячневая с маслом.    | 180       | 1,58             | 40,93 | 8,09     | 407,03                  | 171         |        |
|                  | Чай с сахаром.                        | 200       | 0,07             | 0,02  | 13,95    | 55,81                   | 376         |        |
|                  | Хлеб пшеничный(обогащенный)           | 30        | 2,37             | 0,3   | 13,86    | 70,14                   | 560         |        |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)     | 30        | 1,68             | 0,33  | 14,1     | 68,97                   | 527         |        |
| Итого за Завтрак |                                       | 550       | 12,66            | 57,69 | 61,61    | 824,95                  |             | 34-38  |
| Обед             |                                       |           |                  |       |          |                         |             |        |
|                  | Суп картофельный с горохом .          | 250       | 5,49             | 5,27  | 16,54    | 148,25                  | 102         |        |
|                  | Котлеты рубленные из филе птицы.      | 100       | 15,65            | 23,75 | 15,29    | 338,98                  | 294         |        |
|                  | Макаронные изделия отварные с маслом. | 180       | 6,53             | 6,99  | 36,6     | 235,29                  | 203         |        |
|                  | Салат из белокачанной капусты свежей  | 100       | 1,31             | 3,25  | 6,27     | 59,6                    | 45          |        |
|                  | Компот из смеси сухофруктов           | 180       | 0,99             |       | 38,05    | 161,43                  | 349         |        |
|                  | Хлеб пшеничный(обогащенный)           | 30        | 2,37             | 0,3   | 13,86    | 70,14                   | 560         |        |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)     | 30        | 1,68             | 0,33  | 14,1     | 68,97                   | 527         |        |
| Итого за Обед    |                                       | 870       | 34,02            | 39,89 | 140,71   | 1082,66                 |             | 197-00 |
| Итого за день    |                                       | 1 420     | 46,68            | 97,58 | 202,32   | 1907,61                 |             | 281-38 |
| (лист 4)         |                                       |           |                  |       |          |                         |             |        |

(лист 4)

Рацион:

Неделя: 1

День: четверг

| Рацион:          |                                   | Подели:   |                  |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |        |
|------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|--------|
| Прием пищи       | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          |                         |             |        |
|                  |                                   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |        |
| Завтрак          |                                   |           |                  |       |          |                         |             |        |
|                  | Суп молочный с овсяной крупой     | 250       | 7,41             | 7,42  | 22,41    | 186                     | 101         |        |
|                  | Какао с молоком..                 | 220       | 4,26             | 3,41  | 27,68    | 159,9                   | 382         |        |
|                  | Хлеб пшеничный(обогащенный)       | 30        | 2,37             | 0,3   | 13,86    | 70,14                   | 560         |        |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный) | 35        | 1,96             | 0,39  | 16,45    | 80,47                   | 527         |        |
|                  | Масло сливочное ( порциями)       | 5         | 0,04             | 3,63  | 0,07     | 33,05                   | 14          |        |
|                  | Сыр твердый (порциями)            | 10        | 2,32             | 2,95  |          | 36                      | 15          |        |
| Итого за Завтрак |                                   | 550       | 18,36            | 18,1  | 80,47    | 565,56                  |             | 84-38  |
| Обед             |                                   |           |                  |       |          |                         |             |        |
|                  | Борщ с капустой и картофелем..    | 250       | 5,74             | 17,25 | 40,02    | 340,5                   | 82          |        |
|                  | Гуляш.                            | 100       | 10,93            | 29,68 | 2,32     | 319,91                  | 260         |        |
|                  | Картофельное пюре с маслом        | 180       | 3,87             | 11,19 | 26,01    | 225,22                  | 128         |        |
|                  | Салат из моркови с сахаром        | 100       | 1,23             | 0,09  | 11,48    | 81,7                    | 62          |        |
|                  | Кофейный напиток .                | 180       |                  |       | 17,96    | 71,82                   | 379         |        |
|                  | Хлеб пшеничный(обогащенный)       | 30        | 2,37             | 0,3   | 13,86    | 70,14                   | 560         |        |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный) | 30        | 1,68             | 0,33  | 14,1     | 68,97                   | 527         |        |
| Итого за Обед    |                                   | 870       | 25,82            | 58,84 | 125,75   | 1178,26                 |             | 197-00 |
| Итого за день    |                                   | 1 420     | 44,18            | 76,94 | 206,22   | 1743,82                 |             | 281-38 |

| Рацион:          |                                     | Неделя: 1 |                  | День: пятница |          | (лист 5)                |             |
|------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|---------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |               |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                                     |           | Белки            | Жиры          | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          |                                     |           |                  |               |          |                         |             |
|                  | Печень, тушенная в соусе            | 110       | 15,1             | 10,53         | 9,88     | 195,71                  | 261         |
|                  | Каша рассыпчатая гречневая с маслом | 180       | 10,16            | 10,79         | 49,75    | 341,94                  | 171         |
|                  | Чай с сахаром.                      | 200       | 0,07             | 0,02          | 13,95    | 55,81                   | 376         |
|                  | Хлеб пшеничный(обогащенный)         | 30        | 2,37             | 0,3           | 13,86    | 70,14                   | 560         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)   | 30        | 1,68             | 0,33          | 14,1     | 68,97                   | 527         |
| Итого за Завтрак |                                     | 550       | 29,38            | 21,97         | 101,54   | 732,57                  | 84-38       |
| Обед             |                                     |           |                  |               |          |                         |             |
|                  | Суп картофельный с крупой(ячневый)  | 250       | 1,97             | 2,71          | 12,11    | 85,75                   | 101         |
|                  | Плов из курицы                      | 280       | 25,22            | 12,53         | 51,03    | 418,13                  | 291         |
|                  | Икра свекольная                     | 100       | 1,37             | 7,6           | 9,39     | 110,89                  | 75          |
|                  | Компот из смеси сухофруктов         | 180       | 0,99             |               | 38,05    | 161,43                  | 349         |
|                  | Хлеб пшеничный(обогащенный)         | 30        | 2,37             | 0,3           | 13,86    | 70,14                   | 560         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)   | 30        | 1,68             | 0,33          | 14,1     | 68,97                   | 527         |
| Итого за Обед    |                                     | 870       | 33,6             | 23,47         | 138,54   | 915,31                  | 197-00      |
| Итого за день    |                                     | 1 420     | 62,98            | 45,44         | 240,08   | 1647,88                 | 281-38      |

| Рацион:          |                                         | Неделя: 2 |                  | День: понедельник |          | (лист 6)                |             |
|------------------|-----------------------------------------|-----------|------------------|-------------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |                   |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                                         |           | Белки            | Жиры              | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          |                                         |           |                  |                   |          |                         |             |
|                  | Суп молочный с вермишелью.              | 250       | 5,47             | 4,75              | 17,95    | 150                     | 120         |
|                  | Кофейный напиток .                      | 220       |                  |                   | 21,96    | 87,78                   | 379         |
|                  | Хлеб пшеничный(обогащенный)             | 30        | 2,37             | 0,3               | 13,86    | 70,14                   | 560         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)       | 35        | 1,96             | 0,39              | 16,45    | 80,47                   | 527         |
|                  | Сыр твердый (порциями)                  | 10        | 2,32             | 2,95              |          | 36                      | 15          |
|                  | Масло сливочное ( порциями)             | 5         | 0,04             | 3,63              | 0,07     | 33,05                   | 14          |
| Итого за Завтрак |                                         | 550       | 12,16            | 12,02             | 70,29    | 457,44                  | 84-38       |
| Обед             |                                         |           |                  |                   |          |                         |             |
|                  | Щи из свежей капусты с картофелем.      | 250       | 1,77             | 4,95              | 7,9      | 89,75                   | 88          |
|                  | Жаркое по-домашнему                     | 280       | 20,35            | 49,7              | 27,54    | 643,55                  | 259         |
|                  | Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний) | 100       | 0,4              |                   | 65       | 250                     | 70          |
|                  | Компот из смеси сухофруктов             | 180       | 0,99             |                   | 38,05    | 161,43                  | 349         |
|                  | Хлеб пшеничный(обогащенный)             | 30        | 2,37             | 0,3               | 13,86    | 70,14                   | 560         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)       | 30        | 1,68             | 0,33              | 14,1     | 68,97                   | 527         |
| Итого за Обед    |                                         | 870       | 27,56            | 55,28             | 166,45   | 1283,84                 | 197-00      |
| Итого за день    |                                         | 1 420     | 39,72            | 67,3              | 236,74   | 1741,28                 | 281-38      |

| Рацион:       |                                       | Неделя: 2 |                  | День: вторник |          | (лист 7)                |             |
|---------------|---------------------------------------|-----------|------------------|---------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи    | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |               |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|               |                                       |           | Белки            | Жиры          | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Рыба, тушенная в томате с овощами     | 110       | 10,73            | 5,45          | 4,18     | 115,5                   | 229         |
|               | Каша рассыпчатая пшеничная с маслом   | 180       | 7,85             | 9,03          | 42,74    | 287,66                  | 171         |
|               | Чай с сахаром.                        | 200       | 0,07             | 0,02          | 13,95    | 55,81                   | 376         |
|               | Хлеб пшеничный(обогащенный)           | 30        | 2,37             | 0,3           | 13,86    | 70,14                   | 560         |
|               | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)     | 30        | 1,68             | 0,33          | 14,1     | 68,97                   | 527         |
|               | Итого за Завтрак                      | 550       | 22,7             | 15,13         | 88,83    | 598,08                  | 84-38       |
| Обед          | Суп картофельный с горохом .          | 250       | 5,49             | 5,27          | 16,54    | 148,25                  | 102         |
|               | Птица тушеная в соусе сметанном/      | 100       | 11,94            | 10,12         | 3,51     | 153                     | 290         |
|               | Макаронные изделия отварные с маслом. | 180       | 6,53             | 6,99          | 36,6     | 235,29                  | 203         |
|               | Салат из белокачанной капусты свежей  | 100       | 1,31             | 3,25          | 6,27     | 59,6                    | 45          |
|               | Компот из смеси сухофруктов           | 180       | 0,99             |               | 38,05    | 161,43                  | 349         |
|               | Хлеб пшеничный(обогащенный)           | 30        | 2,37             | 0,3           | 13,86    | 70,14                   | 560         |
|               | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)     | 30        | 1,68             | 0,33          | 14,1     | 68,97                   | 527         |
|               | Итого за Обед                         | 870       | 30,31            | 26,26         | 128,93   | 896,68                  | 197-00      |
| Итого за день |                                       | 1 420     | 53,01            | 41,39         | 217,76   | 1494,76                 | 281-38      |
|               |                                       | (лист 8)  |                  |               |          |                         |             |

| Рацион:       |                                            | Неделя: 2 |                  | День: среда |          |                         |             |
|---------------|--------------------------------------------|-----------|------------------|-------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи    | Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |             |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|               |                                            |           | Белки            | Жиры        | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Запеканка из творога с молоком сгущенным . | 200       | 29,23            | 22,11       | 56       | 540                     | 223         |
|               | Кофейный напиток .                         | 200       |                  |             | 19,96    | 79,8                    | 379         |
|               | Хлеб пшеничный(обогащенный)                | 25        | 1,98             | 0,25        | 11,55    | 58,45                   | 560         |
|               | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)          | 25        | 1,4              | 0,28        | 11,75    | 57,48                   | 527         |
|               | Фрукты свежие.(яблоко)                     | 100       | 0,26             | 0,17        | 11,41    | 52                      | 338         |
|               | Итого за Завтрак                           | 550       | 32,87            | 22,81       | 110,67   | 787,73                  | 84-38       |
| Обед          | Суп картофельный с клецками.               | 250       | 3,56             | 4,59        | 18,79    | 144,25                  | 108         |
|               | Тефтели мясные с соусом                    | 100       | 6,33             | 14,65       | 10,55    | 202,73                  | 279         |
|               | Каша рассыпчатая ячневая с маслом.         | 180       | 1,58             | 40,93       | 8,09     | 407,03                  | 171         |
|               | Салат из моркови с сахаром                 | 100       | 1,23             | 0,09        | 11,48    | 81,7                    | 62          |
|               | Чай с сахаром и лимоном.                   | 180       | 0,11             | 0,02        | 12,32    | 50,27                   | 377         |
|               | Хлеб пшеничный(обогащенный)                | 30        | 2,37             | 0,3         | 13,86    | 70,14                   | 560         |
|               | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)          | 30        | 1,68             | 0,33        | 14,1     | 68,97                   | 527         |
|               | Итого за Обед                              | 870       | 16,86            | 60,91       | 89,19    | 1025,09                 | 197-00      |
| Итого за день |                                            | 1 420     | 49,73            | 83,72       | 199,86   | 1812,82                 | 281-38      |

| Рацион:       |                                                 | Неделя: 2 |                  | День: четверг |          | (лист 9)                |             |
|---------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|---------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи    | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |               |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|               |                                                 |           | Белки            | Жиры          | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Макароны отварные с сыром                       | 250       | 16,92            | 19,9          | 42,64    | 418                     | 204         |
|               | Какао с молоком..                               | 220       | 4,26             | 3,41          | 27,68    | 159,9                   | 382         |
|               | Хлеб пшеничный(обогащенный)                     | 35        | 2,77             | 0,35          | 16,17    | 81,83                   | 560         |
|               | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)               | 40        | 2,24             | 0,44          | 18,8     | 91,96                   | 527         |
|               | Масло сливочное ( порциями)                     | 5         | 0,04             | 3,63          | 0,07     | 33,05                   | 14          |
|               | Итого за Завтрак                                | 550       | 26,23            | 27,73         | 105,36   | 784,74                  | 84-38       |
| Обед          | Борщ с капустой и картофелем..                  | 250       | 5,74             | 17,25         | 40,02    | 340,5                   | 82          |
|               | Печень, тушенная в соусе                        | 100       | 13,73            | 9,57          | 8,98     | 177,92                  | 261         |
|               | Картофельное пюре с маслом                      | 180       | 3,87             | 11,19         | 26,01    | 225,22                  | 128         |
|               | Салат из свеклы отварной с растительным маслом. | 100       | 1,41             | 6,01          | 8,26     | 92,8                    | 52          |
|               | Компот из смеси сухофруктов                     | 180       | 0,99             |               | 38,05    | 161,43                  | 349         |
|               | Хлеб пшеничный(обогащенный)                     | 30        | 2,37             | 0,3           | 13,86    | 70,14                   | 560         |
|               | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)               | 30        | 1,68             | 0,33          | 14,1     | 68,97                   | 527         |
|               | Итого за Обед                                   | 870       | 29,79            | 44,65         | 149,28   | 1136,98                 | 197-00      |
| Итого за день |                                                 | 1 420     | 56,02            | 72,38         | 254,64   | 1921,72                 | 281-38      |

| Рацион:          |                                     | Неделя: 2 |                  | День: пятница |          | (лист 10)               |             |
|------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|---------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |               |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                                     |           | Белки            | Жиры          | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          |                                     |           |                  |               |          |                         |             |
|                  | Птица отварная с соусом.            | 110       | 15,7             | 13,75         | 2,7      | 195,25                  | 288         |
|                  | Рис припущенный                     | 180       | 4,37             | 5,16          | 44       | 239,94                  | 305         |
|                  | Чай с сахаром и лимоном.            | 200       | 0,12             | 0,02          | 13,69    | 55,86                   | 377         |
|                  | Хлеб пшеничный(обогащенный)         | 30        | 2,37             | 0,3           | 13,86    | 70,14                   | 560         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)   | 30        | 1,68             | 0,33          | 14,1     | 68,97                   | 527         |
| Итого за Завтрак |                                     | 550       | 24,24            | 19,56         | 88,35    | 630,16                  | 84-38       |
| Обед             |                                     |           |                  |               |          |                         |             |
|                  | Суп картофельный с вермишелью       | 250       | 2,69             | 2,84          | 17,46    | 118,25                  | 103         |
|                  | Котлеты ,биточки мясные.            | 100       | 12,56            | 28,69         | 15,09    | 370,07                  | 268         |
|                  | Каша рассыпчатая гречневая с маслом | 180       | 10,16            | 10,79         | 49,75    | 341,94                  | 171         |
|                  | Капуста тушенная .                  | 100       | 2,3              | 2,68          | 9,78     | 73,54                   | 321         |
|                  | Сок фруктовый или ягодный .         | 180       | 0,9              | 0,18          | 18,18    | 76,32                   | 389         |
|                  | Хлеб пшеничный(обогащенный)         | 30        | 2,37             | 0,3           | 13,86    | 70,14                   | 560         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)   | 30        | 1,68             | 0,33          | 14,1     | 68,97                   | 527         |
| Итого за Обед    |                                     | 870       | 32,66            | 45,81         | 138,22   | 1119,23                 | 197-00      |
| Итого за день    |                                     | 1 420     | 56,9             | 65,37         | 226,57   | 1749,39                 | 281-38      |

|                            |        |        |        |         |         |  |  |
|----------------------------|--------|--------|--------|---------|---------|--|--|
| Итого за период            | 14 210 | 492,54 | 663,87 | 2253,64 | 17115,7 |  |  |
| Среднее значение за период |        | 49,3   | 66,4   | 225,4   | 1711,6  |  |  |

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_

