

Школа

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

дата

2023

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	хол.блюдо	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99		
			гор.блюдо	Омлет с сыром	150	18,0	20,6	3,3	270	211	
			доп.гарнир	Горошек зеленый консервированный	30	0,9	0,1	2,0	12	306	
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	10,3	43	377	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			фрукты	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	338	
				<i>итого</i>		547	22,4	32,4	39,1	536	
1	1	Обед	1 блюдо	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	112	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	10,7	10,5	3,2	150	260	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	302	
			фрукты	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	338	
			напиток	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	348	
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			<i>итого</i>		890	29,3	23,1	104,8	774		102,24
1	1	Итого за день:			1437	51,7	55,5	143,9	1310		187,44
1	2	Завтрак	хол.блюдо	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	14	
			гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180	25,7	20,1	38,2	437	223	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	382	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			фрукты	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	338	
				<i>итого</i>		545	32,2	30,4	88,5	758	
1	2	Обед	1 блюдо	Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной, зеленью	260	7,5	5,3	8,6	112	ТТК 52	
			2 блюдо	Ёжики "Аппетитные"	150	11,3	11,8	12,9	202	ТТК 274	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	312	
			доп.гарнир	Кукуруза консервированная	30	3,1	1,5	18,0	98	306	
			напиток	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	ТТК 472	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		840	28,8	24,6	91,7	703		102,24
1	2	Итого за день:			1385	61,0	55,0	180,2	1461		187,44
1	3	Завтрак	хол.блюдо	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99		
			хол.блюдо	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0,0	53	15	
			гор.блюдо	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	271	
			гарнир	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	309	

			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	10,3	43	377	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			фрукты	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	338	
			<i>итого</i>		632	26,2	32,3	71,8	683		85,2
1	3	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	102	
			2 блюдо	Плов из индейки	200	12,0	19,6	41,4	390	291	
			сладкое	Вафли	30	1,1	9,4	17,3	158		
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	388	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		740	26,4	34,2	122,9	902		102,24
1	3	Итого за день:			1372	52,5	66,5	194,7	1585		187,44
1	4	Завтрак	хол.блюдо	Бутерброд горячий с помидорами и сыром	65	7,8	13,0	12,2	198	ТТК 53	
			гор.блюдо	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	205	9,0	8,5	35,3	253	183	
			кисломол.продукция	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	382	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			<i>итого</i>		595	25,5	28,3	90,9	724		85,2
1	4	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	260	4,0	3,9	6,9	78	88	
			2 блюдо	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	ТТК 242	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	312	
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	342	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		760	35,1	26,8	70,4	663		102,24
1	4	Итого за день:			1355	60,6	55,1	161,3	1387		187,44
1	5	Завтрак	хол.блюдо	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99		
			гор.блюдо	Котлеты из индейки	90	12,5	8,3	3,9	140	ТТК 6	
			гарнир	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	376	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			фрукты	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	338	
			<i>итого</i>		610	20,8	25,2	69,1	586		85,2

1	5	Обед	1 блюдо	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	295	11,0	0,9	13,7	107	177/2004	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215	259	
			доп.гарнир	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	50	0,8	2,6	6,0	50	ТТК275	
			напиток	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	348	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
				<i>итого</i>	795	29,9	13,7	77,2	581		102,24
1	5	Итого за день:			1405	50,7	38,9	146,3	1167		187,44
2	1	Завтрак	хол.блюдо	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99		
			хол.блюдо	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	15	
			гор.блюдо	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	205	6,4	7,6	28,3	207	182	
			кисломол.продукция	Йогурт "Растишка"	110	4,2	3,3	12,3	96		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	382	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
				<i>итого</i>	575	21,3	31,2	76,2	671		85,2
2	1	Обед	1 блюдо	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	270	4,2	5,2	9,3	101	82	
			2 блюдо	Плов из говядины	200	14,0	13,7	35,6	322	265	
			напиток	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	342	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			фрукты	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	338	
				<i>итого</i>	850	22,7	20,3	96,7	662		102,24
2	1	Итого за день:			1425	44,0	51,5	172,9	1333		187,44
2	2	Завтрак	хол.блюдо	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99		
			хол.блюдо	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	15	
			гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180	25,7	20,1	38,2	437	223	
			гор.напиток	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	ТТК 245	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
				<i>итого</i>	440	34,8	38,7	74,7	787		85,2
2	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	102	
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	150	13,8	16,6	15,0	264	278	
			гарнир	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			доп.гарнир	Кукуруза консервированная	40	4,1	2,0	24,0	130	306	
			напиток	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	348	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		

			фрукты	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	338	
			<i>итого</i>		980	37,4	28,9	132,4	966		102,24
2	2	Итого за день:			1420	72,2	67,6	207,1	1753		187,44
			закуска	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,9	3,0	6,8	59	ТТК 275	
2	3	Завтрак	хол.блюдо	Масло сливочное порционнно	15	0,2	10,9	0,2	99		
			гор.блюдо	Жаркое с индейкой	200	9,5	16,2	18,2	256	ТТК 12	
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	10,3	43	377	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	22	1,8	0,4	12,6	62		
			фрукты	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	338	
			<i>итого</i>		634	13,2	31,1	60,8	577		85,2
2	3	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	260	4,0	3,9	6,9	78	88	
			2 блюдо	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	ТТК 51	
			гарнир	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	304	
			доп.гарнир	Икра кабачковая	35	0,4	1,6	2,7	27	101/2004	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	388	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			фрукт	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	338	
			<i>итого</i>		915	30,1	30,2	106,1	816		102,24
2	3	Итого за день:			1549	43,3	61,3	166,9	1393		187,44
2	4	Завтрак	хол.блюдо	Масло сливочное порционнно	15	0,2	10,9	0,2	99		
			гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	205	6,2	8,5	31,6	228	ТТК 147	
			кислом.прод укция	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	382	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			фрукт	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	338	
			<i>итого</i>		665	16,1	26,4	84,2	642		85,2
2	4	Обед	1 блюдо	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	270	4,7	5,4	16,8	135	96	
			2 блюдо	Макаронник с мясом с маслом	205	21,0	21,2	39,6	434	285	
			доп.гарнир	Горошек зеленый консервированный	35	1,2	0,1	2,3	14		
			напиток	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	348	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			фрукты	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	338	
			<i>итого</i>		890	32,2	28,0	109,7	850		102,24
2	4	Итого за день:			1555	48,3	54,4	193,9	1492		187,44

2	5	Завтрак	хол.блюдо	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	14	
			гор.блюдо	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	ТТК 477	
			гарнир	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	376	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			фрукты	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	338	
			<i>итого</i>		680	16,7	28,8	92,1	696		85,2
2	5	Обед	1 блюдо	Суп молочный с вермишелью	250	5,8	4,8	21,6	153	120	
			2 блюдо	Филе куриное панированное с маслом	105	24,0	20,3	12,5	329	ТТК 242	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	312	
			напиток	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	ТТК 472	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		755	36,7	31,1	86,3	773		102,24
2	5	Итого за день:			1435	53,4	59,9	178,4	1469		187,44
3	1	Завтрак	хол.блюдо	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99		
			хол.блюдо	Сыр порционно	10	2,3	2,9	0,0	35	15	
			гор.блюдо	Пудинг "Лакомка" со сгущённым молоком	175	15,9	11,5	54,5	385	ТТК 57	
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	10,3	43	377	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			фрукты	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	338	
			<i>итого</i>		562	21,2	26,4	92,0	690		85,2
3	1	Обед	1 блюдо	Суп сырный с гречками, зеленью	265	6,1	6,3	22,8	173	ТТК 370	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	10,7	10,5	3,2	150	260	
			гарнир	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			доп.гарнир	Кукуруза консервированная	20	2,0	1,0	12,0	65	306	
			напиток	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	700/2004	
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			<i>итого</i>		785	28,1	23,6	106,9	754		102,24
3	1	Итого за день:			1347	49,3	50,0	198,9	1444		187,44
3	2	Завтрак	хол.блюдо	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	14	
			гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	210	
			кисломол.пр одукция	Йогурт "Растишка"	110	4,2	3,3	12,3	96		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	382	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			<i>итого</i>		495	24,1	27,5	53,3	558		85,2
3	2	Обед	1 блюдо	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	265	4,7	6,9	10,1	121	111/2004	
			2 блюдо	Плов из говядины	200	14,0	13,7	35,6	322	265	

				<i>итого</i>		860	28,3	16,1	77,5	566		102,24
3	4	Итого за день:				1580	49,5	43,1	175,4	1291		187,44
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Шницель "Нежный" с маслом		95	15,1	15,9	12,0	252	ТТК 500	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая		150	8,5	7,3	36,6	246	302	
			гор.напиток	Чай с сахаром		200	0,2	0,1	10,1	41	376	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами		25	2,0	0,5	14,3	70		
			фрукты	Фрукты свежие		200	0,8	0,6	20,6	92	338	
				<i>итого</i>		670	26,6	24,4	93,6	701		85,2
3	5	Обед	1 блюдо	Солянка домашняя со сметаной, зеленью		260	7,0	7,0	7,2	119	157/2004	
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом		200	16,1	13,3	21,7	271	284	
			сладкое	Вафли		30	1,1	9,4	17,3	158		
			напиток	Компот из кураги		200	1,0	0,0	13,2	86	348	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами		25	2,0	0,5	14,3	70		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,8	0,3	10,8	53		
				<i>итого</i>		740	29,0	30,5	84,5	757		102,24
3	5	Итого за день:				1410	55,6	54,9	178,1	1458		187,44
4	1	Завтрак	хол.блюдо	Бутерброд горячий с сыром		45	7,2	11,0	11,5	173	10/2004	
			гор.блюдо	Каша молочная рисовая жидкая с маслом		205	5,3	7,0	30,0	205	182	
			сладкое	Пюре фруктовое		90	0,0	0,0	15,0	60		
			гор.напиток	Чай с лимоном		215	0,3	0,1	10,5	44	377	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами		25	2,0	0,5	14,3	70		
				<i>итого</i>		580	14,8	18,6	81,3	552		85,2
4	1	Обед	1 блюдо	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью		270	4,7	5,4	16,8	135	96	
			2 блюдо	Рагу из говядины		200	12,5	12,0	16,5	224	ТТК 55	
			напиток	Компот из груши		200	0,2	0,1	14,0	58	342	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами		25	2,0	0,5	14,3	70		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,8	0,3	10,8	53		
			фрукты	Фрукты свежие		130	0,5	0,5	12,7	58	338	
				<i>итого</i>		850	21,7	18,8	85,1	598		102,24
4	1	Итого за день:				1430	36,5	37,4	166,4	1150		187,44
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с вареньем		180	23,6	17,7	40,3	415	223	
			выпечка	Сдоба "Аппетитная" с начинкой		70	4,6	4,2	60,2	182		
			гор.напиток	Кофейный напиток витаминизированный		200	2,3	1,4	22,0	110	ТТК 245	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами		23	1,8	0,5	13,2	64		
				<i>итого</i>		473	32,3	23,8	135,7	771		85,2
4	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью		260	8,8	4,1	14,5	127	102	

			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	10,7	10,5	3,2	150	260	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	302	
			напиток	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	348	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			фрукты	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	338	
			<i>итого</i>		890	33,3	23,2	105,3	790		102,24
4	2	Итого за день:			1363	65,6	47,0	241,0	1561		187,44
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215	259	
			доп.гарнир	Огурцы консервированные	30	0,2	0,0	0,9	5	70	
			гор.напиток	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	ТТК 243	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			фрукты	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	338	
			<i>итого</i>		575	16,5	10,2	71,4	444		85,2
4	3	Обед	1 блюдо	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	265	4,2	4,5	9,2	94	82	
			2 блюдо	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	ТТК 242	
			гарнир	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	304	
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	342	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		765	35,9	28,5	89,1	756		102,24
4	3	Итого за день:			1340	52,4	38,7	160,5	1200		187,44
4	4	Завтрак	хол.блюдо	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	14	
			гор.блюдо	Индейка с булгуром	200	12,8	15,5	39,8	350	ТТК 552	
			кислом.прод укция	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	376	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			<i>итого</i>		535	17,9	25,5	74,4	601		85,2
4	4	Обед	1 блюдо	Суп сырный с гречками, зеленью	265	6,1	6,3	22,8	173	ТТК 370	
			2 блюдо	Биточки "Школьные" с маслом	105	16,5	21,2	9,3	295	ТТК 51	
			доп.гарнир	Овощи тушёные	150	3,2	6,3	14,1	126	ТТК 54	
			напиток	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	348	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			фрукты	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	338	
			<i>итого</i>		900	31,1	35,1	97,2	861		102,24

4	4	Итого за день:			1435	49,0	60,6	171,6	1462		187,44
4	5	Завтрак	хол.блюдо	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	14	
			гор.блюдо	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	ТТК 42	
			гарнир	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			доп.гарнир	Фасоль консервированная	30	1,8	0,0	4,5	25	306	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	382	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
				<i>итого</i>		505	25,1	22,8	77,9	618	
4	5	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	260	4,0	3,9	6,9	78	88	
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом	200	16,1	13,3	21,7	271	284	
			гарнир	Икра кабачковая	45	0,5	2,1	3,5	35	101/2004	
			хлеб бел.	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	ТТК 206	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			напиток	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	338	
				<i>итого</i>		875	25,6	20,4	78,2	598	
4	5	Итого за день:			1380	50,7	43,2	156,1	1216		187,44
		Среднее значение за период:			1433,8	53,7	56,6	174,6	1435		187,44