

Согласовано:

Директор МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 38

С.В.Миколенко



Утверждаю директор

ООО «Азбука Питания»

Е.А. Широканова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
Г КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ  
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА  
за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание  
(завтрак и обед)  
1-4 КЛАСС

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ Каменск 1-4 кл комплекс (21.10.2)      Неделя: 1      День: понедельник

| Прием пищи              | Наименование блюда                                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена  |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|-------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |       |
| <b>Завтрак</b>          |   |           |                  |      |          |                         |             |       |
|                         | Сыр (порциями)                                    | 15        | 4,04             | 4    |          | 54,5                    | 97          | 5,99  |
|                         | Батон   | 25        | 1,88             | 1    | 12,85    | 65,5                    | 693         | 2     |
|                         | Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным | 220       | 47,43            | 42   | 274,36   | 394,9                   | 302         | 12,71 |
|                         | Какао с молоком                                   | 200       | 7,87             | 4    | 20,08    | 190                     | 919         | 12,35 |
|                         | Хлеб пшеничный                                    | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 54,8                    | 897         | 1,16  |
|                         | Хлеб ржаной                                       | 20        | 1,7              | 1    | 11,7     | 51,8                    | 1 148       | 1,16  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 500       | 65,06            | 53   | 329,69   | 811,5                   |             | 35,37 |
| <b>Обед</b>             |   |           |                  |      |          |                         |             |       |
|                         | Суп-пюре овощной                                  | 210       | 2,12             | 4    | 13,26    | 123,9                   | 1 016       | 7,13  |
|                         | Гренки из пшеничного хлеба                        | 10        | 1,3              |      | 7,81     | 40                      | 943         | 0,93  |
|                         | **Гуляш из мяса свинины                           | 90        | 10,08            | 25   | 3,47     | 216,1                   | 437,06      | 20,88 |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая                        | 150       | 7,55             | 7    | 43,85    | 240,8                   | 998         | 5,16  |
|                         | Компот из яблок и ягод                            | 200       | 0,31             |      | 30,8     | 128,3                   | 633,02      | 3,44  |
|                         | Хлеб пшеничный.                                   | 20        | 1,62             |      | 9,76     | 48,4                    | 894,01      | 1,16  |
|                         | Хлеб ржаной.                                      | 20        | 1,7              | 1    | 8,5      | 51,8                    | 1 147       | 1,16  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 700       | 24,68            | 37   | 117,45   | 849,3                   |             | 39,86 |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1 200     | 89,74            | 90   | 447,14   | 1660,8                  |             | 75,23 |

(лист 2)

Рацион: ЕКБ Каменск 1-4 кл комплекс (21.10.2)      Неделя: 1      День: вторник

| Прием пищи              | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена   |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|--------|
|                         |                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |        |
| <b>Завтрак</b>          |                                      |           |                  |      |          |                         |             |        |
|                         | Котлета из мяса кур Школьная         | 90        | 1,13             | 1    | 0,76     | 18,9                    | 1 057       | 28,65  |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 150       | 6,64             | 5    | 30,02    | 188,3                   | 822         | 4,47   |
|                         | Чай с лимоном*                       | 200       | 0,06             |      | 15,16    | 59,9                    | 686         | 2,54   |
|                         | Хлеб ржаной                          | 20        | 1,7              | 1    | 11,7     | 51,8                    | 1 148       | 1,16   |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 54,8                    | 897         | 1,16   |
|                         | Маффин в ассортименте ®              | 40        | 4,14             | 4    | 29,44    | 173                     | 450,05      |        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      | 520       | 15,81            | 12   | 97,78    | 546,7                   |             | 37,98  |
| <b>Обед</b>             |                                      |           |                  |      |          |                         |             |        |
|                         | Салат из свеклы                      | 60        | 0,89             | 3    | 5,19     | 48                      | 820         | 5,02   |
|                         | Суп картофельный с горохом           | 200       | 3,86             | 4    | 17,15    | 112,4                   | 139,04      | 4,78   |
|                         | **Жаркое по-домашнему из говядины    | 200       | 12,15            | 28   | 24,8     | 398,3                   | 1 025,01    | 65,56  |
|                         | Напиток из плодов шиповника          | 200       | 0,68             |      | 25,63    | 120,6                   | 705         | 8,09   |
|                         | Хлеб пшеничный.                      | 20        | 1,62             |      | 9,76     | 48,4                    | 894,01      | 1,16   |
|                         | Хлеб ржаной.                         | 20        | 1,7              | 1    | 8,5      | 51,8                    | 1 147       | 1,16   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                      | 700       | 20,9             | 36   | 91,03    | 779,5                   |             | 85,77  |
| <b>Итого за день</b>    |                                      | 1 220     | 36,71            | 48   | 188,81   | 1326,2                  |             | 123,75 |

(лист 3)

Рацион: ЕКБ Каменск 1-4 кл комплекс (21.10.2)      Неделя: 1      День: среда

| Прием пищи              | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена  |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|-------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |       |
| <b>Завтрак</b>          |   |           |                  |      |          |                         |             |       |
|                         | Батон   | 30        | 2,25             | 1    | 15,42    | 78,6                    | 693         | 2     |
|                         | Повидло                                       | 20        | 0,02             |      | 3,28     | 13,5                    | 1 142       | 2,2   |
|                         | Омлет запеченный или паровой с сыром          | 150       | 19,48            | 24   | 2,63     | 268,9                   | 958         | 29,98 |
|                         | Чай с сахаром                                 | 200       |                  |      | 16       | 63,8                    | 1 188       | 1,8   |
|                         | Хлеб пшеничный                                | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 54,8                    | 897         | 1,16  |
|                         | Хлеб ржаной                                   | 20        | 1,7              | 1    | 11,7     | 51,8                    | 1 148       | 1,16  |
|                         | Мандарины                                     | 100       | 0,8              |      | 7,5      | 38                      | 975         | 19,9  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 540       | 26,39            | 27   | 67,23    | 569,4                   |             | 58,2  |
| <b>Обед</b>             |   |           |                  |      |          |                         |             |       |
|                         | Маринад овощной                               | 60        | 0,57             | 6    | 4,97     | 76,8                    | 817         | 5,06  |
|                         | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200       | 1,52             | 5    | 7,36     | 109,7                   | 124         | 5,19  |
|                         | **Фиш- филе минтай                            | 90        | 16,47            | 24   | 8,13     | 314                     | 1 699,06    | 0,02  |
|                         | Картофель отварной                            | 150       | 3,02             | 5    | 24,29    | 165                     | 518         | 11,06 |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                   | 200       | 0,46             |      | 27,49    | 115,7                   | 928         | 4,95  |
|                         | Хлеб пшеничный.                               | 20        | 1,62             |      | 9,76     | 48,4                    | 894,01      | 1,16  |
|                         | Хлеб ржаной.                                  | 20        | 1,7              | 1    | 8,5      | 51,8                    | 1 147       | 1,16  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 740       | 25,36            | 41   | 90,5     | 881,4                   |             | 28,6  |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1 280     | 51,75            | 68   | 157,73   | 1450,8                  |             | 86,8  |

(лист 4)



| рацион: ЕКБ Каменск 1-4 кл комплекс |                            |           | Неделя: 1        |      |          | День: четверг           |             |
|-------------------------------------|----------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                          | Наименование блюда         | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                     |                            |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                      |                            |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Биточек мясной рубленый    | 90        | 14               | 12   | 14,39    | 219,1                   | 827         |
|                                     | Пюре картофельное          | 150       | 3,31             | 10   | 37,17    | 230                     | 995         |
|                                     | Чай с шиповником           | 200       |                  |      | 11,18    | 44,7                    | 854,01      |
|                                     | Хлеб пшеничный             | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 54,8                    | 897         |
|                                     | Хлеб ржаной                | 20        | 1,7              | 1    | 11,7     | 51,8                    | 1 148       |
|                                     | Печенье детское (конд изд) | 40        | 3                | 4    | 20,93    | 162,8                   | 1 141       |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                            | 520       | 24,15            | 28   | 106,07   | 763,2                   |             |
| <b>Обед</b>                         |                            |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Суп "Салонники"            | 200       | 4,44             | 4    | 12,6     | 126,4                   | 1 015,07    |
|                                     | **Пенне с курицей в соусе  | 200       | 23,96            | 17   | 38,44    | 269,8                   | 14 560,01   |
|                                     | Напиток лимонный           | 200       | 0,14             |      | 24,43    | 101,2                   | 699         |
|                                     | Хлеб пшеничный.            | 20        | 1,62             |      | 9,76     | 48,4                    | 894,01      |
|                                     | Хлеб ржаной.               | 20        | 1,7              | 1    | 8,5      | 51,8                    | 1 147       |
|                                     | Яблоки свежие              | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 73,3                    | 976         |
| <b>Итого за Обед</b>                |                            | 740       | 32,26            | 22   | 103,53   | 670,9                   |             |
| <b>Итого за день</b>                |                            | 1 260     | 56,41            | 50   | 209,6    | 1434,1                  |             |

(лист 5)

| Рацион: ЕКБ Каменск 1-4 кл комплекс |  |           | Неделя: 1        |      |          | День: пятница           |             |
|-------------------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                          | Наименование блюда                                       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                     |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                      |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | **Сырники  | 50        | 4,17             | 5    | 8,29     | 113                     | 1 066,01    |
|                                     | Молоко сгущенное   | 20        | 1,58             | 2    | 10,88    | 64,2                    | 902         |
|                                     | Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным | 190       | 5,75             | 8    | 27,09    | 209,3                   | 846         |
|                                     | Чай с лимоном*   | 200       | 0,06             |      | 15,16    | 59,9                    | 686         |
|                                     | Хлеб пшеничный   | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 54,8                    | 897         |
|                                     | Хлеб ржаной  | 20        | 1,7              | 1    | 11,7     | 51,8                    | 1 148       |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |  | 500       | 15,4             | 17   | 83,82    | 553                     |             |
| <b>Обед</b>                         |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Суп картофельный с вермишелью                            | 200       | 1,9              | 4    | 16,01    | 110,3                   | 1 115,03    |
|                                     | Кнели куриные паровые                                    | 90        | 16,01            | 16   | 5,5      | 193,1                   | 1 087       |
|                                     | Капуста тушеная  | 150       | 3,59             | 7    | 14,24    | 128                     | 999         |
|                                     | Напиток Ягодка   | 200       | 0,12             |      | 14,85    | 61,1                    | 930         |
|                                     | Хлеб пшеничный.  | 20        | 1,62             |      | 9,76     | 48,4                    | 894,01      |
|                                     | Хлеб ржаной  | 20        | 1,7              | 1    | 11,7     | 51,8                    | 1 148       |
|                                     | Печенье детское (конд изд)                               | 40        | 3                | 4    | 20,93    | 162,8                   | 1 141       |
| <b>Итого за Обед</b>                |  | 720       | 27,94            | 32   | 92,99    | 755,5                   |             |
| <b>Итого за день</b>                |  | 1 220     | 43,34            | 49   | 176,81   | 1308,5                  |             |

(лист 6)

| Рацион: ЕКБ Каменск 1-4 кл комплекс |                                     |           | Неделя: 2        |      |          | День: понедельник       |             |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                          | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                     |                                     |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                      |                                     |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Омлет натуральный                   | 110       | 11,06            | 14   | 2,03     | 176,2                   | 972         |
|                                     | Макаронные изделия отварные с сыром | 150       | 8,35             | 7    | 34,51    | 233,1                   | 1 003       |
|                                     | Чай с лимоном*                      | 200       | 0,06             |      | 15,16    | 59,9                    | 686         |
|                                     | Хлеб пшеничный                      | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 54,8                    | 897         |
|                                     | Хлеб ржаной                         | 20        | 1,7              | 1    | 11,7     | 51,8                    | 1 148       |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                                     | 500       | 23,31            | 23   | 74,1     | 575,8                   |             |
| <b>Обед</b>                         |                                     |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Суп-крем сырный                     | 220       | 13,76            | 18   | 67,8     | 514,5                   | 169,01      |
|                                     | **Свинина по-мексикански            | 90        | 10,27            | 25   | 3,66     | 279,3                   | 437,12      |
|                                     | Булгур рассыпчатый                  | 150       | 4,69             | 5    | 33,48    | 199,9                   | 1 000,02    |
|                                     | Компот из смеси сухофруктов         | 200       | 0,46             |      | 27,49    | 115,7                   | 928         |
|                                     | Хлеб пшеничный.                     | 20        | 1,62             |      | 9,76     | 48,4                    | 894,01      |
|                                     | Хлеб ржаной.                        | 20        | 1,7              | 1    | 8,5      | 51,8                    | 1 147       |
| <b>Итого за Обед</b>                |                                     | 700       | 32,5             | 49   | 150,69   | 1209,6                  |             |
| <b>Итого за день</b>                |                                     | 1 200     | 55,81            | 72   | 224,79   | 1785,4                  |             |

(лист 7)

| Рацион: ЕКБ Каменск 1-4 кл комплекс |                               |           | Неделя: 2        |      |          | День: вторник           |             |
|-------------------------------------|-------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                          | Наименование блюда            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                     |                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                      |                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Котлета из свинины Детская    | 90        | 4,23             | 8    | 11,26    | 134,3                   | 1 081       |
|                                     | Соус сметанный с томатом      | 20        | 0,28             | 1    | 1,35     | 15,8                    | 600,01      |
|                                     | Каша гречневая рассыпчатая    | 150       | 7,55             | 7    | 43,85    | 240,8                   | 998         |
|                                     | Чай с сахаром*                | 200       |                  |      | 14,97    | 59,9                    | 828         |
|                                     | Хлеб пшеничный                | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 54,8                    | 897         |
|                                     | Хлеб ржаной                   | 20        | 1,7              | 1    | 11,7     | 51,8                    | 1 148       |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                               | 500       | 15,9             | 18   | 93,83    | 557,4                   |             |
| <b>Обед</b>                         |                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Солянка со сметаной           | 200       | 4,22             | 5    | 7,76     | 88,5                    | 1 020       |
|                                     | Тефтели из мяса птицы с рисом | 90        | 15,26            | 13   | 12,35    | 229,3                   | 1 085,01    |
|                                     | Пюре картофельное             | 150       | 3,31             | 10   | 37,17    | 230                     | 995         |
|                                     | Чай с лимоном                 | 200       | 0,09             |      | 20,26    | 79,8                    | 483         |
|                                     | Хлеб пшеничный.               | 20        | 1,62             |      | 9,76     | 48,4                    | 894,01      |
|                                     | Хлеб ржаной                   | 20        | 1,7              | 1    | 11,7     | 51,8                    | 1 148       |
|                                     | Маффин ванильный®             | 60        | 8,22             | 9    | 9,54     | 148,9                   | 806,13      |
| <b>Итого за Обед</b>                |                               | 740       | 34,42            | 38   | 108,54   | 876,7                   |             |
| <b>Итого за день</b>                |                               | 1 240     | 50,32            | 56   | 202,37   | 1434,1                  |             |

(лист 8)



| Рацион: ЕКБ Каменск 1-4 кл комплекс |                               | Неделя: 2 |                  | День: среда |          |                         |             |
|-------------------------------------|-------------------------------|-----------|------------------|-------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                          | Наименование блюда            | Вес блюда | Пищевые вещества |             |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                     |                               |           | Белки            | Жиры        | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                      |                               |           |                  |             |          |                         |             |
|                                     | Запеканка творожная (сырники) | 140       | 23,62            | 15          | 31,78    | 369,5                   | 365         |
|                                     | Молоко сгущенное              | 20        | 1,58             | 2           | 10,88    | 64,2                    | 902         |
|                                     | Чай ягодный                   | 200       | 0,1              |             | 16       | 59,9                    | 971         |
|                                     | Хлеб пшеничный                | 20        | 2,14             | 1           | 10,7     | 54,8                    | 897         |
|                                     | Хлеб ржаной                   | 20        | 1,7              | 1           | 11,7     | 51,8                    | 1 148       |
|                                     | Яблоки свежие                 | 100       | 0,4              |             | 9,8      | 73,3                    | 976         |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                               | 500       | 29,54            | 19          | 90,86    | 673,5                   |             |
| <b>Обед</b>                         |                               |           |                  |             |          |                         |             |
|                                     | Кукуруза консервированная     | 60        | 1,23             | 4           | 7,45     | 69,5                    | 812         |
|                                     | Суп из разных овощей          | 200       | 1,58             | 5           | 8,52     | 96,5                    | 1 181       |
|                                     | Биточек из мяса Акварелька    | 90        | 14,98            | 11          | 12,43    | 211,3                   | 5 817       |
|                                     | Капуста тушеная               | 150       | 3,59             | 7           | 14,24    | 128                     | 999         |
|                                     | Напиток лимонный              | 200       | 0,14             |             | 24,43    | 101,2                   | 699         |
|                                     | Хлеб пшеничный.               | 20        | 1,62             |             | 9,76     | 48,4                    | 894,01      |
|                                     | Хлеб ржаной                   | 20        | 1,7              | 1           | 11,7     | 51,8                    | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b>                |                               | 740       | 24,84            | 28          | 88,53    | 706,7                   |             |
| <b>Итого за день</b>                |                               | 1 240     | 54,38            | 47          | 179,39   | 1380,2                  |             |

(лист 9)

| Рацион: ЕКБ Каменск 1-4 кл комплекс |  | Неделя: 2 |                  | День: четверг |          |                         |             |
|-------------------------------------|--|-----------|------------------|---------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                          | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |               |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                     |  |           | Белки            | Жиры          | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                      |  |           |                  |               |          |                         |             |
|                                     | Горошек зеленый консервированный       | 20        | 0,62             |               | 1,3      | 8                       | 811         |
|                                     | **Фиш- филе минтай                     | 90        | 16,47            | 24            | 8,13     | 314                     | 1 699,06    |
|                                     | Картофель запеченный                   | 150       | 3,3              | 6             | 26,9     | 171,6                   | 1 317       |
|                                     | Чай с лимоном*                         | 200       | 0,06             |               | 15,16    | 59,9                    | 686         |
|                                     | Хлеб пшеничный                         | 20        | 2,14             | 1             | 10,7     | 54,8                    | 897         |
|                                     | Хлеб ржаной                            | 20        | 1,7              | 1             | 11,7     | 51,8                    | 1 148       |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |  | 500       | 24,29            | 32            | 73,89    | 660,1                   |             |
| <b>Обед</b>                         |  |           |                  |               |          |                         |             |
|                                     | Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 200       | 3,03             | 6             | 13,87    | 118                     | 1 021       |
|                                     | **Плов с говядиной                     | 200       | 12,76            | 24            | 46,91    | 469,7                   | 438         |
|                                     | Напиток из плодов шиповника            | 200       | 0,68             |               | 25,63    | 120,6                   | 705         |
|                                     | Хлеб пшеничный.                        | 20        | 1,62             |               | 9,76     | 48,4                    | 894,01      |
|                                     | Хлеб ржаной                            | 20        | 1,7              | 1             | 11,7     | 51,8                    | 1 148       |
|                                     | Мандарины                              | 100       | 0,8              |               | 7,5      | 38                      | 975         |
| <b>Итого за Обед</b>                |  | 740       | 20,59            | 31            | 115,37   | 846,5                   |             |
| <b>Итого за день</b>                |  | 1 240     | 44,88            | 63            | 189,26   | 1506,6                  |             |

(лист 10)

| Рацион: ЕКБ Каменск 1-4 кл комплекс |   | Неделя: 2 |                  | День: пятница |          |                         |             |
|-------------------------------------|---|-----------|------------------|---------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                          | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |               |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                     |   |           | Белки            | Жиры          | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                      |   |           |                  |               |          |                         |             |
|                                     | Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным | 200       | 3,14             | 4             | 38,89    | 207,2                   | 874         |
|                                     | Чай с сахаром*                                  | 200       |                  |               | 14,97    | 59,9                    | 828         |
|                                     | Хлеб ржаной                                     | 20        | 1,7              | 1             | 11,7     | 51,8                    | 1 148       |
|                                     | Хлеб пшеничный                                  | 20        | 2,14             | 1             | 10,7     | 54,8                    | 897         |
|                                     | Йогурт порционный                               | 125       | 2,8              | 3             | 19,6     | 112                     | 935         |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |   | 565       | 9,78             | 9             | 95,86    | 485,7                   |             |
| <b>Обед</b>                         |   |           |                  |               |          |                         |             |
|                                     | Огурцы свежие порционно                         | 60        | 0,48             |               | 6        | 33                      | 836         |
|                                     | Рассольник ленинградский со сметаной            | 220       | 3,33             | 6             | 22,2     | 121,4                   | 1 030       |
|                                     | Запеканка картофельная с мясом.                 | 200       | 15,89            | 22            | 29,11    | 403,2                   | 1 100       |
|                                     | Морс ягодный                                    | 200       | 2,98             |               | 21,29    | 99,3                    | 1 242       |
|                                     | Хлеб пшеничный.                                 | 20        | 1,62             |               | 9,76     | 48,4                    | 894,01      |
|                                     | Хлеб ржаной                                     | 20        | 1,7              | 1             | 11,7     | 51,8                    | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b>                |   | 720       | 26               | 29            | 100,06   | 757,1                   |             |
| <b>Итого за день</b>                |   | 1 285     | 35,78            | 38            | 195,92   | 1242,8                  |             |
| <b>Итого за период</b>              |   | 12 385    | 540,99           | 588           | 2172,79  | 14679,6                 |             |
| <b>Среднее значение за период</b>   |   | 1 238,5   | 54,1             | 58,8          | 217,3    | 1468                    |             |