

Согласовано:

Директор школы М.А.Рыкова



М.А.Рыкова

Утверждаю:

Генеральный Директор
ООО «Комбинат школьного питания»

С.Н. Лопухов



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(15-ти дневное)

Летне - осеннее

7-11 лет

и детей с ОВЗ

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Составили: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалов. Пермь 2013г. Пермь 2021г.

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Пособие. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022г. Разработано Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека; ФБУН «Новосибирский научно - исследовательский институт гигиены».

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
15 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет
(ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД)

Присем пищи	дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1		Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	7/7	1,7	7,6	0,1	75,3	15/14
ДЕНЬ 1		Каша жидкая молочная (рисовая)	200	4,4	5,6	27,5	177,8	182
ЗАВТРАК		Какао с молоком	180	3,6	2,8	13,5	93,2	303
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			534	12,9	16,8	67,4	471,8	
ОБЕД		Огулец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	70
		Борщ зеленый с мясом и сметаной	250	5,1	9,9	14,3	165,7	117
		Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,3	5,1	32,2	194,9	203
		Сердце в соусе	90	17,1	10,3	3,9	176,6	262/330
		Компот из яблок с лимоном	180	0,3	0,2	9,9	41,5	54-34хн
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД			800	33,4	26,2	93,1	738,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				46,3	43	160,5	1210,4	

Прием пищи	дети 7-11 л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1		Пудинг из творога (запеченный) с джемом фруктовым	120/40	17,6	11,6	54,1	387,6	222
ДЕНЬ 2		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,5	376
ЗАВТРАК		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
		Фрукты свежие	100	0,9	0,1	9,5	45	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			500	21,5	12,1	86,6	540,2	
ОБЕД		Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	54-53
		Суп-лапша домашняя	200	3,6	5,4	10,2	103,8	113
		Картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4	54-11г
		Шницель рыбный натуральный рубленый	90	12,5	7,6	7,2	150,8	259
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	136	386
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД			800	26,2	23,1	107,3	747	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				47,7	35,2	193,9	1287,2	

Прием пищи	дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1		Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	10/10	2,4	10,3	0,1	102,6	15/14
ДЕНЬ 3		Суп молочный с крупой (гречка)	200	4,1	3,5	12,4	98,5	121
ЗАВТРАК		Кофейный напиток с молоком	180	3,8	3	13,6	95,4	300
		Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	Пром
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			564	15,4	17,9	63,1	474,1	
ОБЕД		Огулец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	70
		Суп кудрявый	250	6,9	8,7	4,6	123,9	120
		Овощное рагу с кабачками	180	3	8,5	18,2	160,4	182
		Котлета из курицы	90	13,8	14,6	13,4	242,4	294
		Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,6	54-1хн
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД			830	29,7	32,5	86,8	759,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				45,1	50,4	149,9	1233,3	

Прием пищи	дети 7-14 л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1		Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	7/7	1,7	7,6	0,1	75,3	15/14
ДЕНЬ 4		Омлет натуральный с зеленым горошком /Помидор в нарезке	100/80	9,4	9,4	5,6	145,4	54-20/70
ЗАВТРАК		Какао с молоком	180	3,6	2,8	13,5	93,2	303
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
		Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром
		Фрукты свежие	100	0,9	0,1	9,5	45	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			529	19,6	20,4	51,9	471,9	
ОБЕД		Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	70
		Уха ростовская	200	7,2	4	8,7	100	151
		Каша вязкая (рисовая)	150	2,2	3,5	22,5	130,2	303
		Котлеты (особые)	90	11,6	17	16	264,2	269
		Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,2	54-34хн
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
		Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД			775	27,5	25,5	93,6	713,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				47,1	45,9	145,5	1185,2	

Прием пищи	дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1		Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	7/7	1,7	7,6	0,1	75,3	15/14
ДЕНЬ 5		Каша жидкая молочная (кукурузная)	200	4,7	5,7	26,8	176,7	182
ЗАВТРАК		Кофейный напиток с молоком	180	3,8	3	13,6	95,4	300
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			534	13,4	17,1	66,8	472,9	
ОБЕД		Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	70
		Щи зеленые со сметаной и мясом	250	4,5	6,9	8,8	116,3	159
		Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318	54-9м
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,7	0,3	29,1	120	386
		Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД			770	30,1	26,5	83	690,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				43,5	43,6	149,8	1163,7	

Прием пищи	дети 7-11л.	Наименование Блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2		Вареники ленивые с молоком стуженным	120/30	20,9	10	32,1	311,2	217
ДЕНЬ 1		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,5	376
ЗАВТРАК		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			500	25,1	10,8	69,9	486,6	
ОБЕД		Икра из кабачков	60	0,6	2,9	4,7	47,4	25
		Суп-лапша домашняя	200	3,6	5,4	10,2	152,08	113
		Картофель отварной с зеленью	180	3,7	5,3	27,1	170	348
		Рыба запеченная	90	16,5	3,8	3,4	113,9	245
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	136	386
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД			800	30,1	18	109,7	770,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				55,2	28,8	179,6	1257,38	

Прием пищи	дети 7-11 л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2		Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	7/7	1,7	7,6	0,1	75,3	15/14
ДЕНЬ 2		Каша жидкая молочная (манка)	180	4,7	5,1	24	160	182
ЗАВТРАК		Какао с молоком	180	3,6	2,8	13,5	93,2	303
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			524	13,9	16,5	67,2	471	
ОБЕД		Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	70
		Суп овощной с курицей	200	4,6	3	10,8	88,5	145
		Каша вязкая (пшеничная)	150	3,6	4,2	20,2	132,8	303
		Биточек из курицы	90	14,5	15,2	14	252,8	54-23м
		Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,6	54-1хн
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД			750	28,9	23,1	96,4	710,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				42,8	39,6	163,6	1181,9	

Присем пищи	дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2		Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	7/7	1,7	7,6	0,1	75,3	15/14
ДЕНЬ 3		Омлет натуральный с зеленым горошком /Помидор в нарезке	100/80	9,6	9,4	6,4	149,7	54-20/70
ЗАВТРАК		Кофейный напиток с молоком	180	3,8	3	13,6	95,4	300
		Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	Пром
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
		Фрукты свежие	100	0,9	0,1	9,5	45	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			529	20	20,6	53,5	481,6	
ОБЕД								
		Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	54-53
		Борщ зеленый с мясом и сметаной	200	4	7,8	11,3	132,5	117
		Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,3	5,1	32,2	194,9	203
		Сердце в соусе	90	17,1	10,3	3,9	176,6	262/330
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	136	386
		Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД			760	31,9	26,8	108,6	805,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				51,9	47,4	162,1	1287,2	

Прием пищи	дети 7-11 л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2		Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	10/10	2,4	8,9	0,1	89,3	15/14
ДЕНЬ 4		Суп молочный с крупой (гречка)	200	4,1	3,5	12,4	98,5	121
ЗАВТРАК		Кофейный напиток с молоком	180	3,8	3	13,6	95,4	300
		Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
		Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	45,5	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			568	15,7	16,4	66,1	473,7	
ОБЕД		Икра из кабачков	60	0,6	2,9	4,7	47,4	25
		Уха ростовская	200	7,2	4	8,7	100	151
		Картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4	54-11г
		Котлеты (особые)	90	11,6	17	16	264,2	269
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,7	0,3	29,1	120	386
		Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД			790	28,2	31,1	108,7	827	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				43,9	47,5	174,8	1300,7	

Прием пищи	дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2		Суфле-творожное запеченное/Соус вишневый	130/30	18,6	10,9	29,3	290,1	242/378
ДЕНЬ 5		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,5	376
ЗАВТРАК		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
		Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			515	23,2	11,8	68,8	474	
ОБЕД		Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	70
		Суп-лапша домашняя	200	3,6	5,4	10,2	103,8	113
		Каша вязкая (рисовая)	150	2,2	3,5	22,5	130,2	303
		Шницель рыбный натуральный рубленый	90	12,5	7,6	7,2	150,8	259
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	136	386
		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД			780	25,5	17,3	111,4	708,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				48,7	29,1	180,2	1182,4	

Прием пищи	дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 3		Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	7/7	1,7	7,6	0,1	75,3	15/14
ДЕНЬ 1		Каша жидкая молочная (рисовая)	200	4,4	5,6	27,5	177,8	182
ЗАВТРАК		Кофейный напиток с молоком	180	3,8	3	13,6	95,4	300
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
		Фрукты свежие	100	0,9	0,1	9,5	45	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			534	13,6	16,7	67,2	474,6	
ОБЕД		Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	70
		Суп овощной с курицей	200	4,6	3	10,8	88,5	145
		Овощное рагу с кабачками	180	3	8,5	18,2	160,4	182
		Биточек из курицы	90	14,5	15,2	14	252,8	54-23м
		Напиток из плодов шиповника	180	0,5	0,2	32,2	100,6	388
		Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД			780	28,1	27,7	106,4	755,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				41,7	44,4	173,6	1230,4	

Прием пищи	дети 7-14 л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 3		Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	7/7	1,7	7,6	0,1	75,3	15/14
ДЕНЬ 2		Омлет натуральный с зеленым горошком /Помидор в нарезке	100/80	9,6	9,4	6,4	149,7	54-20/70
ЗАВТРАК		Какао с молоком	180	3,6	2,8	13,5	93,2	303
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
		Фрукты свежие	100	1,1	0,4	10,6	50,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			524	19,6	20,6	52,1	473,1	
ОБЕД		Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	70
		Щи зеленые со сметаной и мясом	200	3,5	5,4	7,1	93	159
		Картофель отварной с зеленью	180	3,7	5,3	27,1	170	348
		Котлеты «Московские»	90	13	14	10	212,1	303
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,7	0,3	29,1	120	386
		Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД			800	26,6	25,8	105,3	752,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				46,2	46,4	157,4	1226	

Прием пищи	дети 7-11 л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 3		Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	7/7	1,7	7,6	0,1	75,3	15/14
ДЕНЬ 3		Каша жидкая молочная (кукурузная)	200	4,7	5,7	26,8	176,7	182
ЗАВТРАК		Кофейный напиток с молоком	180	3,8	3	13,6	95,4	300
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
		Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	45,5	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			534	13,4	17	67,3	474	
ОБЕД		Огулец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	70
		Суп с крупой и мясными фрикадельками	200	5,8	9,9	10,1	152,2	156
		Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,3	5,1	32,2	194,9	203
		Тефтели из говядины	90	13,05	13,9	7,2	199,65	54-16м
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	80,7	54-1хн
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД			780	30,95	29,8	105,4	804,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				44,35	46,8	172,7	1278,35	

Прием пищи	дети 7-14 л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 3		Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	7/7	1,7	7,6	0,1	75,3	15/14
ДЕНЬ 4		Каша жидкая молочная (манка)	200	5,2	5,6	26,7	177,8	182
ЗАВТРАК		Какао с молоком	180	3,6	2,8	13,5	93,2	303
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			534	13,7	16,8	66,6	471,8	
ОБЕД								
		Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	54-53
		Суп-лапша домашняя	200	3,6	5,4	10,2	103,8	113
		Каша вязкая (рисовая)	150	2,2	3,5	22,5	130,2	303
		Котлета из курицы	90	13,8	14,6	13,4	242,4	294
		Напиток из плодов шиповника	180	0,5	0,2	32,2	100,6	388
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД			760	26,5	27,6	114,7	783	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				40,2	44,4	181,3	1254,8	

Прием пищи	дети 7-14 л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 3		Пудинг из творога (запеченный) с джемом фруктовым	120/50	17,7	11,6	61,3	415,2	222
ДЕНЬ 5		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,5	376
ЗАВТРАК		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
		Фрукты свежие	100	0,9	0,1	9,5	45	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			520	22,4	12,1	98,8	591,2	
ОБЕД		Икра из кабачков	60	0,6	2,9	4,7	47,4	25
		Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	4	7,2	4,6	98,3	145
		Картофель отварной с луком	180	3,8	7,6	27,5	193	126
		Рыба запеченная	90	16,5	3,8	3,4	113,9	245
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	136	386
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД			810	31,3	22,3	107,8	757	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				53,7	34,4	206,6	1348,2	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД				698,35	626,9	2551,5	18627,13	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 1 ДЕНЬ				46,56	41,79	170,10	1241,81	