



**УТВЕРЖДАЮ**

Начальник управления образования  
администрации муниципального  
образования Тбилисский район

 \_\_\_\_\_ **Н.Е. Плавко**  
\_\_\_\_\_ 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ  
И ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ТБИЛИССКИЙ РАЙОН**

ст-ца Тбилисская  
2022 года

Школа МБОУ "СОШ № "

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12 лет и старше

Утвердил: должность Директор

фамилия

дата

1 9 2024

день месяц год

| Недел<br>я   | День<br>недели | Прием<br>пищи         | Раздел меню  | Блюда                                       | Вес блюда, г | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калорийность  | №<br>рецептуры | Цена          |
|--------------|----------------|-----------------------|--------------|---|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| 1            | 1              | Завтрак               | гор.блюдо    | Каша жидкая молочная из манной крупы        | 250          | 8,5          | 15,1         | 59,7         | 318,8         | м181           | 16,99         |
|              |                |                       | булочное     | Бутерброд с сыром и маслом                  | 50           | 5,8          | 8,3          | 14,9         | 143,5         | м3             | 13,79         |
|              |                |                       | гор.напиток  | Кофейный напиток на молоке                  | 200          | 3,2          | 2,7          | 16,0         | 100,6         | м379           | 11,94         |
|              |                |                       | хлеб         | Хлеб пшеничный                              | 50           | 3,0          | 0,5          | 25,2         | 117,7         | ПР             | 3,21          |
|              |                |                       | фрукты       |   |              |              |              |              |               |                |               |
|              |                |                       | хлеб черн.   | Хлеб ржаной                                 | 30           | 1,7          | 0,3          | 14,8         | 69,0          | ПР             | 2,19          |
|              |                |                       | <b>итого</b> |   |              | <b>580</b>   | <b>22,1</b>  | <b>26,9</b>  | <b>130,6</b>  | <b>749,6</b>   |               |
| 1            | 1              | Обед                  | закуска      | Овощи натуральные свежий огурец             | 100          | 0,8          | 0,1          | 1,9          | 10,0          | м71            | 15,40         |
|              |                |                       | 1 блюдо      | Щи из свежей капусты с картофелем           | 250          | 1,8          | 5,0          | 7,9          | 89,8          | м88            | 14,64         |
|              |                |                       | 2 блюдо      | Шницель мясной рубленный с маслом сливочным | 100          | 15,0         | 22,0         | 13,0         | 312,0         | м268           | 58,48         |
|              |                |                       | гарнир       | Каша вязкая (пшеничная)                     | 180          | 4,8          | 5,1          | 29,3         | 182,9         | м303           | 6,56          |
|              |                |                       | напиток      | Йогурт питьевой жирность 2,5%               | 200          | 5,6          | 5,0          | 22,0         | 156,0         | ПР             | 25,90         |
|              |                |                       | хлеб бел.    | Хлеб пшеничный                              | 70           | 4,8          | 0,6          | 35,1         | 163,7         | ПР             | 4,49          |
|              |                |                       | хлеб черн.   | Хлеб ржаной                                 | 40           | 2,2          | 0,2          | 19,6         | 91,2          | ПР             | 3,32          |
|              |                |                       | фрукты       | Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)    | 100          | 0,4          | 0,3          | 10,3         | 47,0          | м338           | 7,00          |
|              |                |                       | <b>итого</b> |   |              | <b>1040</b>  | <b>35,3</b>  | <b>38,2</b>  | <b>139,2</b>  | <b>1052,5</b>  |               |
| 1            | 1              | <b>Итого за день:</b> |              |   | <b>1620</b>  | <b>57,5</b>  | <b>65,1</b>  | <b>269,7</b> | <b>1802,2</b> |                | <b>183,91</b> |
| 1            | 2              | Завтрак               | гор.блюдо    | Гуляш/макаронные изделия отварные           | 300          | 17,9         | 20,5         | 38,0         | 408,4         | м246/м309      | 71,69         |
|              |                |                       | закуска      | Овощи натуральные свежий помидор            | 100          | 1,1          | 0,2          | 3,8          | 22,0          | м71            | 12,10         |
|              |                |                       | гор.напиток  |   |              |              |              |              |               |                |               |
|              |                |                       | хлеб         | Хлеб пшеничный                              | 40           | 2,8          | 0,4          | 20,1         | 94,1          | ПР             | 2,57          |
|              |                |                       | фрукты       |   |              |              |              |              |               |                |               |
|              |                |                       | хлеб черн.   | Хлеб ржаной                                 | 30           | 1,7          | 0,3          | 14,8         | 69,0          | ПР             | 2,49          |
|              |                |                       | напиток      | Кисель из сока плодового натурального       | 200          | 0,3          | 0,0          | 39,4         | 160,0         | м358           | 4,61          |
| <b>итого</b> |                |                       | <b>670</b>   | <b>23,8</b>                                 | <b>21,4</b>  | <b>116,1</b> | <b>753,5</b> |              | <b>93,46</b>  |                |               |

|   |   |                       |              |  |             |             |             |              |               |              |               |
|---|---|-----------------------|--------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| 1 | 2 | Обед                  | закуска      | Овощи натуральные свежие помидоры                              | 100         | 1,1         | 0,2         | 3,8          | 22,0          | м71          | 12,10         |
|   |   |                       | 1 блюдо      | Суп картофельный с бобовыми                                    | 250         | 9,9         | 11,5        | 34,4         | 179,9         | м102         | 12,50         |
|   |   |                       | 2 блюдо      | Рыба, запеченная в сметанном соусе                             | 120         | 7,0         | 7,1         | 15,3         | 153,1         | м232         | 65,87         |
|   |   |                       | гарнир       | Картофельное пюре  | 180         | 3,7         | 5,8         | 23,2         | 164,7         | м312         | 23,00         |
|   |   |                       | напиток      | Напиток из плодов шиповника                                    | 200         | 0,4         | 0,3         | 17,2         | 72,8          | м388         | 8,60          |
|   |   |                       | хлеб бел.    | Хлеб пшеничный   | 80          | 5,5         | 0,7         | 40,1         | 187,1         | ПР           | 5,14          |
|   |   |                       | хлеб черн.   | Хлеб ржаной  | 45          | 2,5         | 0,2         | 22,1         | 102,6         | ПР           | 3,74          |
|   |   |                       | сладкое      | Печенье  | 20          | 1,7         | 2,3         | 13,9         | 82,9          | ПР           | 2,60          |
|   |   |                       | фрукты       | Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)                       | 100         | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 47,0          | м338         | 7,00          |
|   |   |                       | <b>итого</b> |  |             |             | <b>1095</b> | <b>32,1</b>  | <b>28,4</b>   | <b>179,8</b> | <b>1012,1</b> |
| 1 | 2 | <b>Итого за день:</b> |              |  | <b>1765</b> | <b>55,9</b> | <b>49,9</b> | <b>295,9</b> | <b>1765,6</b> |              |               |
| 1 | 3 | Завтрак               | гор.блюдо    | Плов из птицы  | 200         | 16,9        | 10,5        | 35,7         | 305,3         | м291         | 68,27         |
|   |   |                       | закуска      | Икра свекольная  | 100         | 2,4         | 0,1         | 22,9         | 185,3         | ПР           | 12,77         |
|   |   |                       | гор.напиток  | Какао с молоком  | 200         | 4,1         | 3,5         | 17,6         | 118,6         | м382         | 11,13         |
|   |   |                       | хлеб         | Хлеб пшеничный   | 40          | 2,8         | 0,4         | 20,1         | 94,1          | ПР           | 2,57          |
|   |   |                       | фрукты       |  |             |             |             |              |               |              |               |
|   |   |                       | хлеб черн.   | Хлеб ржаной  | 30          | 1,7         | 0,3         | 14,8         | 69,0          | ПР           | 2,49          |
|   |   |                       | <b>итого</b> |  |             |             | <b>570</b>  | <b>27,9</b>  | <b>14,9</b>   | <b>111,1</b> | <b>772,3</b>  |
| 1 | 3 | Обед                  | закуска      |  |             |             |             |              |               |              |               |
|   |   |                       | 1 блюдо      | Рассольник по-ленинградски с перловой                          | 250         | 2,0         | 5,1         | 12,0         | 107,3         | м96          | 15,02         |
|   |   |                       | 2 блюдо      | Запеканка из творога (с молоком сгущенным)                     | 180         | 26,3        | 19,9        | 50,4         | 485,7         | м223         | 67,61         |
|   |   |                       | гарнир       |  |             |             |             |              |               |              |               |
|   |   |                       | напиток      | Йогурт питьевой жирность 2,5%                                  | 200         | 5,6         | 5,0         | 22,0         | 156,0         | ПР           | 25,90         |
|   |   |                       | хлеб бел.    | Хлеб пшеничный   | 80          | 5,5         | 0,7         | 40,1         | 187,1         | ПР           | 5,14          |
|   |   |                       | хлеб черн.   | Хлеб ржаной  | 40          | 2,2         | 0,2         | 19,6         | 91,2          | ПР           | 3,32          |
|   |   |                       | фрукты       | Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)                       | 100         | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 47,0          | м338         | 7,00          |
|   |   |                       | <b>итого</b> |  |             |             | <b>850</b>  | <b>42,0</b>  | <b>31,3</b>   | <b>153,9</b> | <b>1074,3</b> |
| 1 | 3 | <b>Итого за день:</b> |              |  | <b>1420</b> | <b>69,8</b> | <b>46,2</b> | <b>264,9</b> | <b>1846,6</b> |              | <b>221,22</b> |
| 1 | 4 | Завтрак               | гор.блюдо    | Шницель натуральный рубленый (из говядины) /картофель отварной | 300         | 18,8        | 38,1        | 20,5         | 502,2         | л450/м310    | 81,88         |
|   |   |                       | закуска      | Горошек зеленый консервированный                               | 100         | 3,0         | 0,5         | 7,3          | 58,0          | ПР           | 32,13         |

|   |   |         |                       |   |            |             |             |              |               |               |               |
|---|---|---------|-----------------------|---|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|   |   |         | гор.напиток           | Чай с молоком                                       | 200        | 1,5         | 1,4         | 15,9         | 81,0          | м378          | 5,51          |
|   |   |         | хлеб                  | Хлеб пшеничный                                      | 30         | 2,0         | 0,3         | 15,1         | 70,6          | ПР            | 1,93          |
|   |   |         | фрукты                | Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)            | 100        | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 47,0          | м 338         | 7,00          |
|   |   |         | хлеб черн.            | Хлеб ржаной   | 40         | 2,2         | 0,2         | 19,6         | 91,2          | ПР            | 3,32          |
|   |   |         | сладкое               | Печенье   | 20         | 1,7         | 2,3         | 13,9         | 82,9          | ПР            | 2,60          |
|   |   |         | <b>итого</b>          |   | <b>790</b> | <b>29,7</b> | <b>43,1</b> | <b>102,1</b> | <b>932,9</b>  |               | <b>134,37</b> |
| 1 | 4 | Обед    | закуска               | Овощи натуральные свежие помидоры                   | 100        | 1,1         | 0,2         | 3,8          | 22,0          | м71           | 12,10         |
|   |   |         | 1 блюдо               | Борщ с капустой и картофелем                        | 250        | 1,8         | 4,9         | 10,9         | 103,8         | м110          | 11,90         |
|   |   |         | 2 блюдо               | Мясо духовое  | 200        | 18,8        | 21,0        | 17,7         | 270,5         | м258          | 67,52         |
|   |   |         | гарнир                |   |            |             |             |              |               |               |               |
|   |   |         | напиток               |   |            |             |             |              |               |               |               |
|   |   |         | хлеб бел.             | Хлеб пшеничный                                      | 80         | 5,5         | 0,7         | 40,1         | 187,1         | ПР            | 5,14          |
|   |   |         | хлеб черн.            | Хлеб ржаной   | 30         | 1,7         | 0,3         | 14,8         | 69,0          | ПР            | 2,49          |
|   |   |         | гор.напиток           | Кофейный напиток на молоке                          | 200        | 3,2         | 2,7         | 16,0         | 100,6         | м379          | 11,94         |
|   |   |         | <b>итого</b>          |   | <b>860</b> | <b>32,1</b> | <b>29,8</b> | <b>103,3</b> | <b>753,0</b>  |               | <b>111,09</b> |
| 1 | 4 |         | <b>Итого за день:</b> |   |            | <b>1650</b> | <b>61,7</b> | <b>72,9</b>  | <b>205,4</b>  | <b>1685,8</b> |               |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо             | Бефстроганов (из говядины) /каша вязкая (гречневая) | 280        | 20,6        | 29,1        | 29,7         | 464,0         | л423/м302     | 67,42         |
|   |   |         | закуска               | Икра кабачковая                                     | 100        | 2,7         | 7,2         | 14,5         | 133,8         | ПР            | 21,39         |
|   |   |         | гор.напиток           |   |            |             |             |              |               |               |               |
|   |   |         | хлеб                  | Хлеб пшеничный                                      | 30         | 2,0         | 0,3         | 15,1         | 70,6          | ПР            | 1,93          |
|   |   |         | фрукты                | Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)            | 100        | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 47,0          | м338          | 7,00          |
|   |   |         | хлеб черн.            | Хлеб ржаной   | 40         | 2,2         | 0,2         | 19,6         | 91,2          | ПР            | 3,32          |
|   |   |         | напиток               | Йогурт питьевой жирность 2,5%                       | 200        | 5,6         | 5,0         | 22,0         | 156,0         | ПР            | 25,90         |
|   |   |         | сладкое               | Печенье   | 20         | 1,7         | 2,3         | 13,9         | 82,9          | ПР            | 2,60          |
|   |   |         | <b>итого</b>          |   | <b>770</b> | <b>35,2</b> | <b>44,5</b> | <b>124,6</b> | <b>1045,5</b> |               | <b>129,56</b> |
| 1 | 5 | Обед    | закуска               | Овощи натуральные свежий огурец                     | 100        | 0,8         | 0,1         | 1,9          | 10,0          | м71           | 15,40         |
|   |   |         | 1 блюдо               | Суп с макаронными изделиями и картофелем            | 250        | 2,6         | 2,8         | 15,7         | 109,0         | м112          | 10,12         |
|   |   |         | 2 блюдо               | Птица отварная                                      | 100        | 21,3        | 23,5        | 0,4          | 298,0         | м288          | 67,05         |
|   |   |         | гарнир                | Картофель и овощи тушенные в соусе                  | 180        | 3,9         | 15,1        | 27,2         | 259,2         | м142          | 24,07         |
|   |   |         | напиток               | Кисель из сока плодового натурального               | 200        | 0,1         | 0,1         | 22,5         | 114,4         | м358          | 4,61          |
|   |   |         | хлеб бел.             | Хлеб пшеничный                                      | 80         | 5,5         | 0,7         | 40,1         | 187,1         | ПР            | 5,14          |

|          |          |                       |              |  |             |             |             |              |               |              |               |
|----------|----------|-----------------------|--------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
|          |          |                       | хлеб черн.   | Хлеб ржаной                              | 30          | 1,7         | 0,3         | 14,8         | 69,0          | ПР           | 2,49          |
|          |          |                       |              |  |             |             |             |              |               |              |               |
|          |          |                       | <b>итого</b> |  | <b>940</b>  | <b>35,9</b> | <b>42,5</b> | <b>122,6</b> | <b>1046,7</b> |              | <b>128,88</b> |
| <b>1</b> | <b>5</b> | <b>Итого за день:</b> |              |  | <b>1710</b> | <b>71,1</b> | <b>87,0</b> | <b>247,2</b> | <b>2092,2</b> |              | <b>258,44</b> |
| 2        | 1        | Завтрак               | гор.блюдо    | Омлет с сыром и маслом                   | 180         | 21,5        | 29,4        | 3,1          | 347,5         | м211         | 61,74         |
|          |          |                       | закуска      | Овощи натуральные свежие помидоры        | 100         | 1,1         | 0,2         | 3,8          | 22,0          | м71          | 12,10         |
|          |          |                       | гор.напиток  | Кофейный напиток на молоке               | 200         | 3,2         | 2,7         | 16,0         | 100,6         | м379         | 11,94         |
|          |          |                       | хлеб         | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,0         | 0,3         | 15,1         | 70,6          | ПР           | 1,93          |
|          |          |                       | фрукты       | Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины) | 100         | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 47,0          | м338         | 7,00          |
|          |          |                       | хлеб черн.   | Хлеб ржаной                              | 40          | 2,2         | 0,2         | 19,6         | 91,2          | ПР           | 3,32          |
|          |          |                       |              | <b>итого</b>                             |             | <b>650</b>  | <b>30,4</b> | <b>33,2</b>  | <b>67,3</b>   | <b>678,9</b> |               |
| 2        | 1        | Обед                  | закуска      | Овощи натуральные свежие помидоры        | 100         | 1,1         | 0,2         | 3,8          | 22,0          | м71          | 12,10         |
|          |          |                       | 1 блюдо      | Борщ с капустой и картофелем             | 250         | 1,8         | 4,9         | 10,9         | 103,8         | м110         | 11,90         |
|          |          |                       | 2 блюдо      | Плов из отварной говядины                | 200         | 20,4        | 19,1        | 32,5         | 396,0         | м244         | 67,42         |
|          |          |                       | гарнир       |  |             |             |             |              |               |              |               |
|          |          |                       | напиток      | Сок фруктовый                            | 200         | 0,8         | 0,3         | 24,8         | 104,0         | ПР           | 32,00         |
|          |          |                       | хлеб бел.    | Хлеб пшеничный                           | 80          | 5,5         | 0,7         | 40,1         | 187,1         | ПР           | 5,14          |
|          |          |                       | хлеб черн.   | Хлеб ржаной                              | 30          | 1,7         | 0,3         | 14,8         | 69,0          | ПР           | 2,49          |
|          |          |                       | сладкое      | Печенье                                  | 20          | 1,7         | 2,3         | 13,9         | 82,9          | ПР           | 2,60          |
|          |          |                       |              | <b>итого</b>                             |             | <b>880</b>  | <b>33,0</b> | <b>27,8</b>  | <b>140,9</b>  | <b>964,8</b> |               |
| <b>2</b> | <b>1</b> | <b>Итого за день:</b> |              |  | <b>1530</b> | <b>63,4</b> | <b>60,9</b> | <b>208,2</b> | <b>1643,6</b> |              | <b>231,68</b> |
| 2        | 2        | Завтрак               | гор.блюдо    | Жаркое по-домашнему                      | 180         | 18,5        | 21,6        | 18,9         | 337,1         | м259         | 74,56         |
|          |          |                       | закуска      | Овощи натуральные свежий огурец          | 100         | 0,8         | 0,1         | 1,9          | 10,0          | м71          | 15,40         |
|          |          |                       | гор.напиток  | Чай с молоком                            | 200         | 1,5         | 1,4         | 15,9         | 81,0          | м378         | 5,51          |
|          |          |                       | хлеб         | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,0         | 0,3         | 15,1         | 70,6          | ПР           | 1,93          |
|          |          |                       | фрукты       | Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины) | 100         | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 47,0          | м338         | 7,00          |
|          |          |                       | хлеб черн.   | Хлеб ржаной                              | 40          | 2,2         | 0,2         | 19,6         | 91,2          | ПР           | 3,32          |
|          |          |                       |              | <b>итого</b>                             |             | <b>650</b>  | <b>25,5</b> | <b>23,9</b>  | <b>81,2</b>   | <b>636,9</b> |               |
| 2        | 2        | Обед                  | закуска      | Овощи натуральные свежие помидоры        | 100         | 1,1         | 0,2         | 3,8          | 22,0          | м71          | 12,10         |
|          |          |                       | 1 блюдо      | Суп картофельный с бобовыми              | 250         | 4,4         | 5,3         | 16,5         | 148,3         | л135         | 12,50         |

|   |   |              |                       |  |             |             |             |              |               |              |               |               |
|---|---|--------------|-----------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
|   |   |              | 2 блюдо               | Рыба, тушенная в томате с овощами                    | 100         | 9,8         | 4,9         | 3,8          | 105,0         | м229         | 61,24         |               |
|   |   |              | гарнир                | Рис отварной   | 180         | 7,0         | 1,0         | 74,0         | 333,0         | м304         | 14,70         |               |
|   |   |              | напиток               | Компот из сухофруктов                                | 200         | 0,7         | 0,2         | 32,0         | 132,8         | м349         | 3,36          |               |
|   |   |              | хлеб бел.             | Хлеб пшеничный                                       | 80          | 5,5         | 0,7         | 40,1         | 187,1         | ПР           | 5,14          |               |
|   |   |              | хлеб черн.            | Хлеб ржаной  | 30          | 1,7         | 0,3         | 14,8         | 69,0          | ПР           | 2,49          |               |
|   |   |              |                       |  |             |             |             |              |               |              |               |               |
|   |   |              | <b>итого</b>          |  | <b>940</b>  | <b>27,3</b> | <b>12,6</b> | <b>137,8</b> | <b>997,2</b>  |              | <b>111,53</b> |               |
| 2 | 2 |              | <b>Итого за день:</b> |  | <b>1590</b> | <b>52,8</b> | <b>36,5</b> | <b>219,0</b> | <b>1634,0</b> |              | <b>219,25</b> |               |
| 2 | 3 | Завтрак      | гор.блюдо             | Запеканка из творога (с молоком сгущенным)           | 200         | 29,2        | 22,1        | 56,0         | 540,0         | м223         | 80,40         |               |
|   |   |              | напиток               | Йогурт питьевой жирность 2,5%                        | 200         | 5,6         | 5,0         | 22,0         | 156,0         | ПР           | 25,90         |               |
|   |   |              | гор.напиток           |  |             |             |             |              |               |              |               |               |
|   |   |              | хлеб                  | Хлеб пшеничный                                       | 40          | 2,8         | 0,4         | 20,1         | 94,1          | ПР           | 2,57          |               |
|   |   |              | фрукты                | Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)             | 100         | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 47,0          | м338         | 7,00          |               |
|   |   |              | сладкое               | Печенье  | 20          | 1,7         | 2,3         | 13,9         | 82,9          | ПР           | 2,60          |               |
|   |   |              |                       |  |             |             |             |              |               |              |               |               |
|   |   |              | <b>итого</b>          |  |             | <b>560</b>  | <b>31,7</b> | <b>30,2</b>  | <b>121,8</b>  | <b>735,6</b> |               | <b>118,47</b> |
| 2 | 3 | Обед         | закуска               | Икра свекольная                                      | 100         | 2,4         | 0,1         | 22,9         | 185,3         | ПР           | 12,77         |               |
|   |   |              | 1 блюдо               | Россольник домашний                                  | 250         | 2,1         | 5,1         | 12,7         | 114,5         | м95          | 17,42         |               |
|   |   |              | 2 блюдо               | Рагу из птицы  | 180         | 15,7        | 19,1        | 27,9         | 345,6         | м289         | 53,53         |               |
|   |   |              | гарнир                |  |             |             |             |              |               |              |               |               |
|   |   |              | напиток               |  |             |             |             |              |               |              |               |               |
|   |   |              | хлеб бел.             | Хлеб пшеничный                                       | 80          | 5,5         | 0,7         | 40,1         | 187,1         | ПР           | 5,14          |               |
|   |   |              | хлеб черн.            | Хлеб ржаной  | 40          | 2,2         | 0,2         | 19,6         | 91,2          | ПР           | 3,32          |               |
|   |   |              | гор.напиток           | Чай с сахаром и лимоном                              | 200         | 0,1         | 0,0         | 15,2         | 68,0          | м377         | 2,93          |               |
|   |   |              |                       |  |             |             |             |              |               |              |               |               |
|   |   | <b>итого</b> |                       |  | <b>850</b>  | <b>27,9</b> | <b>25,2</b> | <b>138,4</b> | <b>991,7</b>  |              | <b>95,11</b>  |               |
| 2 | 3 |              | <b>Итого за день:</b> |  | <b>1410</b> | <b>59,6</b> | <b>55,4</b> | <b>260,2</b> | <b>1727,3</b> |              | <b>213,58</b> |               |
| 2 | 4 | Завтрак      | гор.блюдо             | Рыба, запеченная в сметанном соусе/картофельное пюре | 300         | 10,9        | 12,9        | 39,8         | 324,1         | м232/м312    | 88,87         |               |
|   |   |              | закуска               | Овощи натуральные свежие помидоры                    | 100         | 1,1         | 0,2         | 3,8          | 22,0          | м71          | 12,10         |               |
|   |   |              | гор.напиток           |  |             |             |             |              |               |              |               |               |
|   |   |              | хлеб                  | Хлеб пшеничный                                       | 30          | 2,0         | 0,3         | 15,1         | 70,6          | ПР           | 1,93          |               |

|   |   |                       |              |   |             |             |             |              |               |           |               |
|---|---|-----------------------|--------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----------|---------------|
|   |   |                       | фрукты       |   |             |             |             |              |               |           |               |
|   |   |                       | хлеб черн.   | Хлеб ржаной                                   | 40          | 2,2         | 0,2         | 19,6         | 91,2          | ПР        | 3,32          |
|   |   |                       | напиток      | Сок фруктовый                                 | 200         | 0,8         | 0,3         | 24,8         | 104,0         | ПР        | 32,00         |
|   |   |                       | <b>итого</b> |   | <b>670</b>  | <b>17,1</b> | <b>13,9</b> | <b>103,0</b> | <b>611,9</b>  |           | <b>138,22</b> |
| 2 | 4 | Обед                  | закуска      | Зеленый горошек консервированный              | 100         | 3,0         | 0,5         | 7,3          | 58,0          | ПР        | 32,13         |
|   |   |                       | 1 блюдо      | Борщ  | 250         | 1,6         | 4,9         | 8,6          | 91,3          | л109      | 14,26         |
|   |   |                       | 2 блюдо      | Печень, тушенная в соусе                      | 120         | 12,7        | 8,8         | 3,8          | 165,0         | м261      | 49,96         |
|   |   |                       | гарнир       | Каша вязкая (гречневая)                       | 180         | 5,4         | 6,0         | 24,6         | 174,6         | м304      | 10,05         |
|   |   |                       | напиток      | Кисель из сока плодового натурального         | 200         | 0,3         | 0,1         | 39,4         | 160,0         | м358      | 4,61          |
|   |   |                       | хлеб бел.    | Хлеб пшеничный                                | 80          | 5,5         | 0,7         | 40,1         | 187,1         | ПР        | 5,14          |
|   |   |                       | хлеб черн.   | Хлеб ржаной                                   | 30          | 1,7         | 0,3         | 14,8         | 69,0          | ПР        | 2,49          |
|   |   |                       | фрукты       | Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)      | 100         | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 47,0          | м338      | 7,00          |
|   |   |                       | <b>итого</b> |   | <b>1060</b> | <b>30,5</b> | <b>21,7</b> | <b>148,4</b> | <b>952,0</b>  |           | <b>125,64</b> |
| 2 | 4 | <b>Итого за день:</b> |              |   | <b>1730</b> | <b>47,6</b> | <b>35,5</b> | <b>251,4</b> | <b>1563,8</b> |           | <b>263,86</b> |
| 2 | 5 | Завтрак               | гор.блюдо    | Тефтели из говядины с соусом/капуста тушенная | 300         | 10,8        | 14,1        | 26,3         | 272,4         | м278/м321 | 77,45         |
|   |   |                       | закуска      | Икра кабачковая                               | 100         | 2,7         | 7,2         | 14,5         | 133,8         | ПР        | 22,24         |
|   |   |                       | гор.напиток  |   |             |             |             |              |               |           |               |
|   |   |                       | хлеб         | Хлеб пшеничный                                | 30          | 2,0         | 0,3         | 15,1         | 70,6          | ПР        | 1,93          |
|   |   |                       | фрукты       |   |             |             |             |              |               |           |               |
|   |   |                       | хлеб черн.   | Хлеб ржаной                                   | 40          | 2,2         | 0,2         | 19,6         | 91,2          | ПР        | 3,32          |
|   |   |                       | сладкое      | Печенье                                       | 20          | 1,7         | 2,3         | 13,9         | 82,9          | ПР        | 2,60          |
|   |   |                       | напиток      | Компот из сухофруктов                         | 200         | 0,7         | 0,1         | 32,0         | 122,2         | м349      | 3,36          |
|   |   |                       | напиток      | Молоко в упаковке тетрапак                    | 200         | 10,0        | 6,0         | 9,4          | 106,0         | ПР        | 25,50         |
|   |   |                       | <b>итого</b> |   | <b>890</b>  | <b>30,1</b> | <b>30,2</b> | <b>130,8</b> | <b>879,1</b>  |           | <b>136,4</b>  |
| 2 | 5 | Обед                  | закуска      | Овощи натуральные свежие помидоры             | 100         | 1,1         | 0,2         | 3,8          | 22,0          | м71       | 12,10         |
|   |   |                       | 1 блюдо      | Суп картофельный с крупой (перловой)          | 250         | 2,0         | 2,7         | 12,1         | 85,8          | м101      | 9,25          |
|   |   |                       | 2 блюдо      | Шницель рыбный натуральный                    | 100         | 14,0        | 15,4        | 8,3          | 227,3         | м235      | 72,64         |
|   |   |                       | гарнир       | Рагу из овощей                                | 180         | 3,0         | 18,8        | 14,7         | 243,4         | м143      | 20,64         |
|   |   |                       | напиток      | Какао с молоком                               | 200         | 4,1         | 3,5         | 17,6         | 118,6         | м382      | 10,81         |
|   |   |                       | хлеб бел.    | Хлеб пшеничный                                | 80          | 5,5         | 0,7         | 40,1         | 187,1         | ПР        | 5,14          |
|   |   |                       | хлеб черн.   | Хлеб ржаной                                   | 30          | 1,7         | 0,3         | 14,8         | 69,0          | ПР        | 2,49          |

|   |   |                                    |  |             |             |             |              |               |      |               |
|---|---|------------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------|---------------|
|   |   | фрукты                             | Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины) | 100         | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 47,0          | м338 | 7,00          |
|   |   |                                    |  |             |             |             |              |               |      |               |
|   |   | <i>итого</i>                       |  | <b>1040</b> | <b>31,7</b> | <b>42,1</b> | <b>121,2</b> | <b>1000,2</b> |      | <b>140,07</b> |
| 2 | 5 | <b>Итого за день:</b>              |  | <b>1930</b> | <b>61,8</b> | <b>72,3</b> | <b>252,0</b> | <b>1879,2</b> |      | <b>276,47</b> |
|   |   | <b>Среднее значение за период:</b> |  | <b>1636</b> | <b>60,1</b> | <b>58,2</b> | <b>247,4</b> | <b>1764,0</b> |      | <b>234,87</b> |