СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ Куйбышевской СОШ
им. А.А.Гречко

_____ Е.А.Кучина

УТВЕРЖДАЮ:
Председатель Совета Куйбышевского ПО

_____ Р.В.Рудаков

Примерное десятидневное перспективное меню питания детей в школьной столовой на базе МБОУ Куйбышевской СОШ им. А.А.Гречко с 01.09.2026г. по 30.05.2027г. в соответствии с Сан Пин 2.4.5.2409-08

Меню составлено на основании Сборника технологических нормативных рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений под редакцией М.П.Могильного

Возрастная категория | **7-11 лет**

Неделя	День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	Куры тушеные в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	290
			Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	243,7	302
			Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60	0,00	4,20	4,20	67,00	п/п
			Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	379
			Хлеб пшеничный	25	2	0	12,5	62,5	п/п
			Итого за завтрак	**535**	**25,75**	**35,41**	**77,24**	**742,24**	
		Второй завтрак	Фрукты свежие	180	0,72	0,72	17,6	84,6	10,5
			Итого за второй завтрак	**180**	**0,72**	**0,72**	**17,6**	**84,6**	
1	1	Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,56	3	1,9	41,6	45
			Суп с макаронными изделиями	200	0,26	0,02	1,5	7	111
			Плов	200	18,85	15,6	18,63	285,79	265
			Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	943
			Хлеб пшеничный	50	4	0	25	125	п/п
			Итого за обед	**710**	**24,87**	**18,62**	**61,03**	**516,19**	
1	1		**Итого за день:**	**1425**	**51,34**	**54,75**	**155,87**	**1343,03**	
1	2	Завтрак	Жаркое по - домашнему	250	43,03	11,68	34,3	414,08	436
			Винегрет овощной	60	0,81	3,17	4,61	54,96	67
			Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	943
			Хлеб пшеничный	50	4	0	25	125	п/п
			Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	42
			Итого за завтрак	**570**	**50,36**	**17,8**	**77,91**	**687,24**	
		Второй завтрак	Фрукты свежие	180	0,72	0,72	17,6	84,6	10,5
			Итого за второй завтрак	180	0,72	0,72	17,6	84,6	
1	2	Обед	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5,1	51,4	47
			Борщ с капустой и картофелем	200	0,6	0,04	4,24	17,7	82
			Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	608
			Картофель отварной	160	2,9	6,22	20,75	123,38	125
			Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	349
			Хлеб пшеничный	50	4	0	25	125	п/п
			Итого за обед	**770**	**24,53**	**20,81**	**96,47**	**644,59**	
1	2		**Итого за день:**	**1520**	**75,61**	**39,33**	**191,98**	**1416,43**	

1	3	Завтрак	Каша вязкая молочная из риса	220	2,7	5,41	18,49	128,9	175
			Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	42
			Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	242
			Хлеб пшеничный	50	4	0	25	125	п/п
			Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	14
			Итого за завтрак	**490**	**14,74**	**22,32**	**82,01**	**584,28**	
		Второй завтрак	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	10,5
			Итого за второй завтрак	**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**94**	
1	3	Обед	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60	0,00	4,20	4,20	67,00	п/п
			Суп картофельный с бобовыми	200	4,02	0,32	10,86	59,84	102
			Тефтели мясные	120	15,38	16,27	12,53	258,1	174
			Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	4,38	35,27	213,71	679
			Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	349
			Хлеб пшеничный	50	4	0	25	125	п/п
			Итого за обед	**780**	**30,48**	**25,17**	**113,54**	**822,01**	
1	3		**Итого за день:**	**1470**	**46,02**	**48,29**	**215,15**	**1500,29**	
1	4	Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78	229
			Рыба тушеная в томате с овощами	150	3,6	4,3	37,5	203,55	302
			Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	52
			Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	946
			Хлеб пшеничный	50	4	0	25	125	п/п
			Итого за завтрак	**560**	**16,87**	**12,09**	**81,13**	**509,27**	
		Второй завтрак	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	10,5
			Итого за второй завтрак	**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**94**	
1	4	Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,56	3	1,9	41,6	45
			Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,8	0,14	6,04	27,28	88
			Бефстроганов	100	11,95	14,99	3,75	196,82	172
			Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	243,7	302
			Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	349
			Хлеб пшеничный	50	4	0	25	125	п/п
			Итого за обед	**760**	**27,39**	**24,23**	**100,97**	**732,76**	
1	4		**Итого за день:**	**1520**	**45,06**	**37,12**	**201,7**	**1336,03**	

1	5	Завтрак	Куры тушеные в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	290
			Пюре картофельное	150	3,51	25,1	5,7	261,3	312
			Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	3	5	46	53
			Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	26	98	349
			Хлеб пшеничный	50	4	0	25	125	п/п
			Итого за завтрак	**560**	**21,26**	**50,55**	**63,1**	**788,64**	
		Второй завтрак	Печенье	38	3	4	22	150	п/п
			Итого за второй завтрак	**38**	**3**	**4**	**22**	**150**	
1	5	Обед	Винегрет овощной	60	0,81	3,17	4,61	54,96	67
			Борщ с капустой и картофелем	200	0,6	0,04	4,24	17,7	82
			Тефтели мясные	120	15,38	16,27	12,53	258,1	174
			Макаронные изделия отварные	150	13,6	14,025	86,9	504,8	309
			Чай с лимоном	200	1	0	10	42	946
			Хлеб пшеничный	50	4	0	25	125	п/п
			Итого за обед	**780**	**35,39**	**33,505**	**143,28**	**1002,56**	
1	5		**Итого за день:**	**1378**	**59,65**	**88,055**	**210,38**	**1941,2**	
2	1	Завтрак	Плов	200	18,85	15,6	18,63	285,79	265
			Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	14
			Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	379
			Хлеб пшеничный	50	4	0	25	125	п/п
			Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60	0,00	4,20	4,20	67,00	п/п
			Сыр (порциями)	15	3,48	4,3	0	54,6	42
			Итого за завтрак	**535**	**28,73**	**34,96**	**68,47**	**718,09**	
		Второй завтрак	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	10,5
			Итого за второй завтрак	**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**94**	
2	1	Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,56	3	1,9	41,6	45
			Суп с макаронными изделиями	200	0,26	0,02	1,5	7	111
			Котлеты рубленые из птицы	100	12,13	17,4	9,86	245	307
			Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	4,38	35,27	213,71	679
			Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	943
			Хлеб пшеничный	50	4	0	25	125	п/п
			Итого за обед	**760**	**24,75**	**24,8**	**87,53**	**689,11**	
2	1		**Итого за день:**	**1495**	**54,28**	**60,56**	**175,6**	**1501,2**	

2	2	Завтрак	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	210	9,04	13,44	40,16	318	173
			Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18	32,4	279,6	223
			Чай с лимоном	200	1	0	10	42	946
			Хлеб пшеничный	25	2	0	12,5	62,5	п/п
			Итого за завтрак	**435**	**39,88**	**31,44**	**95,06**	**702,1**	
2	2	Обед	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5,1	51,4	47
			Борщ с капустой и картофелем	200	0,6	0,04	4,24	17,7	82
			Жаркое по - домашнему	250	43,03	11,68	34,3	414,08	436
			Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	349
			Хлеб пшеничный	50	4	0	25	125	п/п
			Итого за обед	**760**	**49,11**	**14,72**	**94,32**	**706,54**	
2	2		**Итого за день:**	**1195**	**88,99**	**46,16**	**189,38**	**1408,64**	
2	3	Завтрак	Каша вязкая молочная из риса	250	3,06	6,14	21	146,47	182
			Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	242
			Хлеб пшеничный	50	4	0	25	125	п/п
			Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	42
			Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	14
			Итого за завтрак	**520**	**15,1**	**23,05**	**84,52**	**601,85**	
		Второй завтрак	Сок фруктовый витаминизированный	200	1	0	24	100	389
			Итого за второй завтрак	**200**	**1**	**0**	**24**	**100**	
2	3	Обед	Винегрет овощной	60	0,81	3,17	4,61	54,96	67
			Суп картофельный с бобовыми	200	4,02	0,32	10,86	59,84	102
			Тефтели мясные	120	15,38	16,27	12,53	258,1	174
			Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	243,7	302
			Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	349
			Хлеб пшеничный	50	4	0	25	125	п/п
			Итого за обед	**780**	**33,29**	**25,86**	**117,28**	**839,96**	
2	3		**Итого за день:**	**1500**	**49,39**	**48,91**	**225,8**	**1441,81**	

2	4	Завтрак	Куры тушеные в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	290
			Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,3	37,5	203,55	302
			Салат из квашеной капусты	60	1	3	5,1	51,4	47
			Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	943
			Хлеб пшеничный	25	2	0	12,5	62,5	п/п
			Итого за завтрак	**535**	**19,55**	**29,75**	**70,5**	**632,59**	
		Второй завтрак	Йогурт	120	4	2	7	66	п/п
			Итого за второй завтрак	**120**	**4**	**2**	**7**	**66**	
2	4	Обед	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60	0,00	4,20	4,20	67,00	п/п
			Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,8	0,14	6,04	27,28	88
			Бефстроганов	100	11,95	14,99	3,75	196,82	172
			Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	243,7	302
			Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	349
			Хлеб пшеничный	50	4	0	25	125	п/п
			Итого за обед	**760**	**25,83**	**25,43**	**103,27**	**758,16**	
2	4		**Итого за день:**	**1415,00**	**49,38**	**57,18**	**180,77**	**1456,75**	
2	5	Завтрак	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	210	9,04	13,44	40,16	318	173
			Чай с лимоном	200	1	0	10	42	946
			Хлеб пшеничный	50	4	0	25	125	п/п
			Сыр (порциями)	15	3,48	4,3	0	54,6	42
			Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	14
			Итого за завтрак	**485**	**17,52**	**25,94**	**75,26**	**614,6**	
		Второй завтрак	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	10,5
			Итого за второй завтрак	**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**94**	
2	5	Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,56	3	1,9	41,6	45
			Борщ с капустой и картофелем	200	0,6	0,04	4,24	17,7	82
			Куры тушеные в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	290
			Макароны отварные	150	13,6	14,025	86,9	504,8	309
			Чай с лимоном	200	1	0	10	42	946
			Хлеб пшеничный	50	4	0	25	125	п/п
			Итого за обед	**760**	**33,51**	**39,515**	**129,44**	**989,44**	
2	5		**Итого за день:**	**1445**	**51,83**	**66,255**	**224,3**	**1604,04**	
		Среднее значение за период:		**1436,3**	**57,155**	**54,661**	**197,093**	**1494,942**	

Возрастная категория | **12 лет и старше**

Неделя	День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	Куры тушеные в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	290
			Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	7,3	46,37	292,5	302
			Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100	0,00	7,00	7,00	112,00	п/п
			Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,66	20,54	110,70	379
			Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	25,00	125,00	п/п
			Итого за завтрак	**630**	**29,45**	**39,41**	**100,31**	**898,54**	
			Фрукты свежие	180	0,72	0,72	17,60	84,60	10,5
			Итого второй завтрак	**180**	**0,72**	**0,72**	**17,60**	**84,60**	
1	1	Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,60	5,00	3,13	69,33	45
			Суп с макаронными изделиями	250	0,33	0,03	1,90	8,75	111
			Плов	200	18,85	15,60	18,63	285,79	265
			Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	943
			Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	25,00	125,00	п/п
			Итого за обед	**800**	**25,98**	**20,63**	**62,66**	**545,67**	
1	1		**Итого за день:**	**1610**	**56,15**	**60,76**	**180,57**	**1528,81**	
1	2	Завтрак	Жаркое по - домашнему	250	43,03	11,68	34,30	414,08	436
			Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,60	67
			Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	943
			Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	25,00	125,00	п/п
			Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	42
			Итого за завтрак	**610**	**50,90**	**20,79**	**80,99**	**723,88**	
			Фрукты свежие	180	0,72	0,72	17,60	84,60	10,5
			Итого второй завтрак	**180**	**0,72**	**0,72**	**17,60**	**84,60**	
1	2	Обед	Салат из квашеной капусты	100	1,60	4,80	8,20	82,20	47
			Борщ с капустой и картофелем	250	0,80	0,05	5,30	22,10	82
			Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608
			Картофель отварной	180	3,30	7,00	23,34	138,80	125
			Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	25,68	98,36	349
			Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	25,00	125,00	п/п
			Итого за обед	**780**	**24,13**	**18,60**	**95,02**	**695,21**	
1	2		**Итого за день:**	**1570**	**75,75**	**40,11**	**193,61**	**1503,69**	

1	3	Завтрак	Каша вязкая молочная из риса	220	2,70	5,41	18,49	128,90	175
			Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	42
			Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	242
			Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	25,00	125,00	п/п
			Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	14
			Итого за завтрак	**490**	**14,74**	**22,32**	**82,01**	**584,28**	
			Фрукты свежие	200	1,00	1,00	20,00	94,00	10,5
			Итого за второй завтрак	**200**	**1,00**	**1,00**	**20,00**	**94,00**	
1	3	Обед	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100	0,00	7,00	7,00	111,70	п/п
			Суп картофельный с бобовыми	250	5,03	0,40	13,57	74,80	102
			Тефтели мясные	120	15,38	16,27	12,53	258,10	174
			Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,92	5,26	42,32	256,45	679
			Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	25,68	98,36	349
			Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	25,00	125,00	п/п
			Итого за обед	**900**	**32,81**	**28,93**	**126,10**	**924,41**	
1	3		**Итого за день:**	**1590**	**48,55**	**52,25**	**228,11**	**1602,69**	
1	4	Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78	229
			Каша рассыпчатая рисовая	180	4,32	5,18	45,04	244,26	302
			Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,90	52
			Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	946
			Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	25,00	125,00	п/п
			Итого за завтрак	**630**	**18,16**	**15,41**	**92,01**	**587,54**	
			Фрукты свежие	200	1,00	1,00	20,00	94,00	п/п
			Итого за второй завтрак	**200**	**1,00**	**1,00**	**20,00**	**94,00**	
1	4	Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,60	5,00	3,13	69,33	45
			Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,00	0,18	7,60	34,10	88
			Бефстроганов	100	11,95	14,99	3,75	196,82	172
			Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	7,30	46,30	292,40	302
			Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	25,68	98,36	349
			Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	25,00	125,00	п/п
			Итого за обед	**880**	**30,33**	**27,47**	**111,46**	**816,01**	
1	4		**Итого за день:**	**1710**	**49,49**	**43,88**	**223,47**	**1497,55**	

1	5	Завтрак	Куры тушеные в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,40	258,34	290
			Пюре картофельное	180	4,21	30,10	6,80	313,50	312
			Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	3,00	5,00	46,00	53
			Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	25,68	98,36	349
			Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	25,00	125,00	п/п
			Итого за завтрак	**590**	**22,44**	**55,55**	**63,88**	**841,20**	
			Печенье	38	3,00	4,00	22,00	150,00	п/п
			Итого за второй завтрак	**38**	**3,00**	**4,00**	**22,00**	**150,00**	
1	5	Обед	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	67
			Борщ с капустой и картофелем	250	0,80	0,05	5,30	22,10	82
			Тефтели мясные	120	15,38	16,27	12,53	258,10	174
			Макаронные изделия отварные	150	13,60	14,03	86,90	504,80	309
			Чай с лимоном	200	1,00	0,00	10,00	42,00	946
			Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	25,00	125,00	п/п
			Итого за обед	**870**	**36,14**	**36,53**	**148,17**	**1046,80**	
1	5		**Итого за день:**	**1498**	**61,58**	**96,08**	**234,05**	**2038,00**	
2	1	Завтрак	Плов	200	18,85	15,60	18,63	285,79	265
			Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	14
			Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,66	20,54	110,70	379
			Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	25,00	125,00	п/п
			Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100	0,00	7,00	7,00	112,00	п/п
			Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	42
			Итого за завтрак	**575**	**28,73**	**37,89**	**71,27**	**763,09**	
			Фрукты свежие	100	1,00	1,00	10,00	47,00	п/п
			Итого за второй завтрак	**100**	**1,00**	**1,00**	**10,00**	**47,00**	
2	1	Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,60	5,00	3,13	69,33	45
			Суп с макаронными изделиями	250	0,33	0,03	1,90	8,75	111
			Котлеты рубленые из птицы	100	12,13	17,40	9,86	245,00	307
			Каша рассыпчатая рисовая	180	4,32	5,18	45,04	244,26	302
			Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	943
			Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	25,00	125,00	п/п
			Итого за обед	**880**	**23,58**	**27,61**	**98,93**	**749,14**	
2	1		**Итого за день:**	**1555**	**53,31**	**66,50**	**180,20**	**1559,23**	

2	2	Завтрак	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	210	9,04	13,44	40,16	318,00	173
			Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18,00	32,40	279,60	223
			Чай с лимоном	200	1,00	0,00	10,00	42,00	946
			Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	25,00	125,00	п/п
			Итого за завтрак	**460**	**41,88**	**31,44**	**107,56**	**764,60**	
2	2	Обед	Салат из квашеной капусты	100	1,60	4,80	8,20	82,20	47
			Борщ с капустой и картофелем	250	0,80	0,05	5,30	22,10	82
			Жаркое по - домашнему	250	43,03	11,68	34,30	414,08	436
			Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	25,68	98,36	349
			Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	25,00	125,00	п/п
			Итого за обед	**850**	**49,91**	**16,53**	**98,48**	**741,74**	
2	2		**Итого за день:**	**1310**	**91,79**	**47,97**	**206,04**	**1506,34**	
2	3	Завтрак	Каша вязкая молочная из риса	220	2,70	5,41	18,49	128,90	175
			Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	242
			Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	25,00	125,00	п/п
			Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	42
			Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	14
			Сок фруктовый витаминизированный	200	1,00	0,00	24,20	100,00	389
			Итого за завтрак	**690**	**15,74**	**22,32**	**106,21**	**684,28**	
			Сок фруктовый витаминизированный	200	1,00	0,00	24,20	100,00	389
			Итого за второй завтрак	**200**	**1,00**	**0,00**	**24,20**	**100,00**	
2	3	Обед	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,60	67
			Суп картофельный с бобовыми	250	5,03	0,40	13,60	74,80	102
			Тефтели мясные	120	15,38	16,27	12,53	258,10	174
			Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	7,30	46,37	292,50	302
			Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	25,68	98,36	349
			Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	25,00	125,00	п/п
			Итого за обед	**900**	**36,54**	**30,13**	**130,87**	**940,36**	
2	3		**Итого за день:**	**1790**	**53,28**	**52,45**	**261,28**	**1724,64**	

2	4	Завтрак	Куры тушеные в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,40	258,34	290
			Каша рассыпчатая рисовая	180	4,32	5,16	45,00	255,60	302
			Салат из квашеной капусты	100	1,60	4,80	8,20	82,20	47
			Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	943
			Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	25,00	125,00	п/п
			Итого за завтрак	**630**	**22,87**	**32,41**	**93,60**	**777,94**	
			Йогурт	120	4,00	2,00	7,00	66,00	п/п
			Итого за второй завтрак	**120**	**4,00**	**2,00**	**7,00**	**66,00**	
2	4	Обед	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100	0,00	7,00	7,00	112,00	п/п
			Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,00	0,18	7,60	34,10	88
			Бефстроганов	100	11,95	14,99	3,75	196,82	172
			Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	7,30	46,37	292,50	302
			Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	25,68	98,36	349
			Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	25,00	125,00	п/п
			Итого за обед	**880**	**27,73**	**29,47**	**115,40**	**858,78**	
2	4		**Итого за день:**	**1630**	**54,60**	**63,88**	**216,00**	**1702,72**	
2	5	Завтрак	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	210	9,04	13,44	40,16	318,00	173
			Чай с лимоном	200	1,00	0,00	10,00	42,00	946
			Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	25,00	125,00	п/п
			Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	42
			Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	14
			Итого за завтрак	**485**	**17,52**	**26,07**	**75,26**	**614,60**	
			Фрукты свежие	200	1,00	1,00	20,00	94,00	10,5
			Итого за второй завтрак	**200**	**1,00**	**1,00**	**20,00**	**94,00**	
2	5	Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,60	5,00	3,13	69,33	45
			Борщ с капустой и картофелем	250	0,80	0,05	5,30	22,10	82
			Куры тушеные в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,40	258,34	290
			Макароны отварные	150	13,60	14,03	86,90	504,80	309
			Чай с лимоном	200	1,00	0,00	10,00	42,00	946
			Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	25,00	125,00	п/п
			Итого за обед	**850**	**34,75**	**41,53**	**131,73**	**1021,57**	
2	5		**Итого за день:**	**1535**	**53,27**	**68,60**	**226,99**	**1730,17**	
		Среднее значение за период:		**1579,8**	**59,78**	**59,25**	**215,03**	**1639,38**	