Школа МБОУ "Джемикентская НШ"

Утвердил: должность Директор

фамилия Ахмедова

дата 1 9 2023

(день, месяц, год)

# Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 1 | 1 | Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #ЗНАЧ! |
| 1 | 1 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 170/2005 | 79,79 |
| | | | 2 блюдо | Плов из птицы | 55/200 | 30,92 | 26,57 | 51,62 | 457,8 | 041/2005 | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | Чурек | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 1350/2002 | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0,14 | | 24,76 | 94,2 | 968/2005 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 480 | 36,46 | 31,57 | 113,24 | 787,63 | | #ЗНАЧ! |
| 1 | 1 | Полдник | булочное | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #ЗНАЧ! |
| 1 | 1 | Ужин | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #ЗНАЧ! |
| 1 | 1 | Ужин 2 | кисломол. | | | | | | | | |
| | | | булочное | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #ЗНАЧ! |
| 1 | 1 | **Итого за день:** | | | 480 | 36,46 | 31,57 | 113,24 | 787,63 | | #ЗНАЧ! |
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 1 | 2 | Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #ЗНАЧ! |
| 1 | 2 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Суп кортофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 200/2005 | 79,79 |
| | | | 2 блюдо | Котлеты из говядины | 50. | 7,78 | 5,68 | 17,92 | 114,38 | 608/2005 | |
| | | | гарнир | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 20,78 | 230,45 | 968/2005 | |
| | | | напиток | Компот из кураги | 200 | 1,04 | | 26,69 | 107,44 | 686/2005 | |
| | | | хлеб бел. | Чурек | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | Мафин | 75 | 5,25 | 23,25 | 30 | 352,5 | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 705 | 29,9 | 40,17 | 129,46 | 1025,15 | | #ЗНАЧ! |
| 1 | 2 | Полдник | булочное | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #ЗНАЧ! |
| 1 | 2 | Ужин | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #ЗНАЧ! |
| 1 | 2 | Ужин 2 | кисломол. | | | | | | | | |
| | | | булочное | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | булочное | | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 1 | 2 | **Итого за день:** | | | 705 | 29.9 | 40.17 | 129.5 | 1025.15 | | #VALUE! |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | | | | | | | | | |
| | | | хлеб | | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 1 | 3 | Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 1 | 3 | Обед | закуска | | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Суп - хинкал с говядиной | 250/25/50 | 18.9 | 7.77 | 6.18 | 174.09 | 261/2002 | 79.79 |
| | | | 2 блюдо | Рис отварной | 150 | 3.6 | 5.86 | 28.35 | 180 | 355/2005 | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | Сок промышленного производства | 200 | 1 | 0.03 | 24 | 94 | | |
| | | | хлеб бел. | Чурек | 40 | 3.84 | 0.47 | 23.65 | 114.17 | 1035/2005 | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 390 | 27.34 | 14.13 | 82.18 | 562.26 | | #VALUE! |
| 1 | 3 | Полдник | булочное | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 1 | 3 | Ужин | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 1 | 3 | Ужин 2 | кисломол. | | | | | | | | |
| | | | булочное | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 1 | 3 | **Итого за день:** | | | 390 | 27.34 | 14.13 | 82.18 | 562.26 | | #VALUE! |
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 1 | 4 | Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 1 | 4 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2.69 | 2.84 | 17.14 | 104.75 | 2008/2005 | 79.79 |
| | | | 2 блюдо | Птица отварная | 80 | 16.88 | 10.88 | 28.35 | 165 | 637/2005 | |
| | | | гарнир | Каша пшеничная расыпчатая | 100 | 4.95 | 3.28 | 26.45 | 160.28 | 679/2005 | |
| | | | напиток | Компот из кураги | 150 | 0.75 | | 20.02 | 80.58 | 686/2005 | |
| | | | хлеб бел. | Хлеб ржанной | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.36 | 69.6 | 1035/2005 | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | яблоко | 75 | 0.3 | 0.3 | 7.35 | 33 | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 695 | 28.21 | 17.78 | 112.7 | 613.21 | | #VALUE! |
| 1 | 4 | Полдник | булочное | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 1 | 4 | Ужин | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 1 | 4 | Ужин 2 | кисломол. | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | булочное | | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 1 | 4 | **Итого за день:** | | | 695 | 28.21 | 17.78 | 112.7 | 613.21 | | #VALUE! |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | | | | | | | | | |
| | | | хлеб | | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 1 | 5 | Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 1 | 5 | Обед | закуска | | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Суп рисовый с говядиной | 250/15 | 0.18 | 3.3 | 14.65 | 113 | 204/2005 | 79.79 |
| | | | 2 блюдо | Птица тушеная | 80/80 | 17.65 | 14.58 | 4.7 | 221 | 301/2005 | |
| | | | гарнир | Макароны отварные | 150 | 5.52 | 4.52 | 26.45 | 168.45 | 688/2005 | |
| | | | напиток | Чай | 200 | 0.2 | | 14 | 28 | | |
| | | | хлеб бел. | Чурек | 40 | 3.84 | 0.47 | 23.65 | 114.17 | 1035/2005 | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | Бананы | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 95 | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 490 | 28.89 | 23.37 | 104.5 | 739.62 | | #VALUE! |
| 1 | 5 | Полдник | булочное | | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 1 | 5 | Ужин | гор.блюдо | | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | | |
| | | | хлеб | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 1 | 5 | Ужин 2 | кисломол. | | | | | | | | | |
| | | | булочное | | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 1 | 5 | **Итого за день:** | | | 490 | 28.89 | 23.37 | 104.5 | 739.62 | | #VALUE! |
| 1 | 6 | Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | | | | | | | | | |
| | | | хлеб | | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 1 | 6 | Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 1 | 6 | Обед | закуска | | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Рассольник с мясом с перловой крупой | 250/15 | 4.4 | 5.68 | 16.67 | 147.25 | 197/2005 | 79.79 |
| | | | 2 блюдо | Пюре из картофеля | 150 | 3.06 | 7.8 | 20.45 | 137.15 | 694/2005 | |
| | | | гарнир | Гуляш из говядины | 50/38 | 11.9 | 9.76 | 2.87 | 101.5 | 679/2005 | |
| | | | напиток | Компот из кураги | 200 | 1.04 | | 26.69 | 107.44 | 686/2005 | |
| | | | хлеб бел. | Чурек | 40 | 3.84 | 0.47 | 23.65 | 114.17 | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 390 | 24.24 | 23.71 | 90.33 | 607.51 | | #VALUE! |
| 1 | 6 | Полдник | булочное | | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 1 | 6 | Ужин | гор.блюдо | | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | | |
| | | | хлеб | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 1 | 6 | Ужин 2 | кисломол. | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | булочное | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 1 | 6 | **Итого за день:** | | | 390 | 24.24 | 23.71 | 90.33 | 607.51 | | #VALUE! |
| 1 | 7 | Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 1 | 7 | Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 1 | 7 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 1 | 7 | Полдник | булочное | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 1 | 7 | Ужин | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 1 | 7 | Ужин 2 | кисломол. | | | | | | | | |
| | | | булочное | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 1 | 7 | **Итого за день:** | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 2 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 2 | 1 | Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 2 | 1 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Суп-лапша домашняя с птицей | 250/25 | 5.27 | 6.8 | 14.25 | 103.13 | 71/2005 | 79.79 |
| | | | 2 блюдо | Каша пшеничная | 150 | 7.43 | 4.92 | 39.7 | 240.4 | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | Кефир | 200 | 5.8 | 5 | 8 | 106.62 | | |
| | | | хлеб бел. | Чурек | 40 | 3.84 | 0.47 | 23.65 | 114.17 | 1035/2005 | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | Мафин | 75 | 5.25 | 23.25 | 30 | 352.5 | 847/2005 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 465 | 27.59 | 40.44 | 115.6 | 916.82 | | #VALUE! |
| 2 | 1 | Полдник | булочное | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 2 | 1 | Ужин | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 2 | 1 | Ужин 2 | кисломол. | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | булочное | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 2 | 1 | **Итого за день:** | | | 465 | 27.59 | 40.44 | 115.6 | 916.82 | | #VALUE! |
| 2 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 2 | 2 | Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 2 | 2 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2.69 | 2.84 | 17.14 | 104.75 | 2008/2005 | 79.79 |
| | | | 2 блюдо | Плов с мясом | 175 | 9.59 | 22.94 | 39.33 | 380.68 | 244/2015 | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | Компот из свежих плодов | 200 | 0.2 | 0.2 | 22.3 | 110 | 859/2005 | |
| | | | хлеб бел. | Чурек | 40 | 3.84 | 0.47 | 23.65 | 114.17 | 1035/2005 | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 95 | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 765 | 17.82 | 26.95 | 123.4 | 804.6 | | #VALUE! |
| 2 | 2 | Полдник | булочное | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 2 | 2 | Ужин | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 2 | 2 | Ужин 2 | кисломол. | | | | | | | | |
| | | | булочное | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 2 | 2 | **Итого за день:** | | | 765 | 17.82 | 26.95 | 123.4 | 804.6 | | #VALUE! |
| 2 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 2 | 3 | Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 2 | 3 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Суп из свежей капусты с картоф и говядиной | 250/15 | 6.05 | 5.46 | 18.57 | 113.25 | 187/2005 | 79.79 |
| | | | 2 блюдо | Каша гречневая расыпчатая | 150 | 4.53 | 9.82 | 22.25 | 188.6 | 681/2005 | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | Сок промышленного производства | 200 | 1 | 0.03 | 24 | 94 | | |
| | | | хлеб бел. | Чурек | 40 | 3.84 | 0.47 | 23.65 | 114.17 | 1035/2005 | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | Мафин | 75 | 5.25 | 23.25 | 30 | 352.5 | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 465 | 20.67 | 39.03 | 118.5 | 862.52 | | #VALUE! |
| 2 | 3 | Полдник | булочное | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 2 | 3 | Ужин | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 2 | 3 | Ужин 2 | кисломол. | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | булочное | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 2 | 3 | **Итого за день:** | | | 465 | 20.67 | 39.03 | 118.5 | 862.52 | | #VALUE! |
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 2 | 4 | Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 2 | 4 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 1.75 | 4.89 | 8.44 | 84.75 | 187/2005 | 79.79 |
| | | | 2 блюдо | Шницель из говядины | 80 | 12.22 | 9.24 | 12.56 | 183.5 | 608/2005 | |
| | | | гарнир | Пюре из картофеля | 150 | 3.06 | 7.8 | 20.45 | 137.15 | 694/2005 | |
| | | | напиток | Чай | 200 | 0.2 | | 14 | 28 | | |
| | | | хлеб бел. | Чурек | 30 | 2.88 | 0.35 | 17.74 | 85.63 | 1350/2002 | |
| | | | хлеб черн. | Чурек бел. | 40 | 3.84 | 0.47 | 23.65 | 114.17 | | |
| | | | | Мафин | 75 | 5.25 | 23.25 | 30 | 352.5 | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 575 | 29.2 | 46 | 126.8 | 985.7 | | #VALUE! |
| 2 | 4 | Полдник | булочное | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 2 | 4 | Ужин | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 2 | 4 | Ужин 2 | кисломол. | | | | | | | | |
| | | | булочное | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 2 | 4 | **Итого за день:** | | | 575 | 29.2 | 46 | 126.8 | 985.7 | | #VALUE! |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 2 | 5 | Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 2 | 5 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с горохом | 250 | 5.49 | 5.28 | 16.33 | 134.75 | 200/2005 | 79.79 |
| | | | 2 блюдо | Котлеты из говядины | Jan-50 | 7.78 | 5.68 | 17.92 | 114.38 | 608/2005 | |
| | | | гарнир | Макароны отварные | 150 | 5.52 | 4.52 | 26.45 | 168.45 | 688/2005 | |
| | | | напиток | Компот из сухофруктов | 200 | 1.04 | | 26.69 | 107.44 | 686/2005 | |
| | | | хлеб бел. | Чурек | 40 | 3.84 | 0.47 | 23.65 | 114.17 | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 18904 | 23.67 | 15.95 | 111 | 639.19 | | #VALUE! |
| 2 | 5 | Полдник | булочное | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 2 | 5 | Ужин | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 2 | 5 | Ужин 2 | кисломол. | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | булочное | | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 2 | 5 | **Итого за день:** | | | 18904 | 23.67 | 15.95 | 111 | 639.19 | | #VALUE! |
| 2 | 6 | Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 2 | 6 | Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 2 | 6 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Суп с фасолью на куринном бульоне | 250 | 5.27 | 6.8 | 14.25 | 103.13 | 637/2005 | 79.79 |
| | | | 2 блюдо | Птица отварная | 80 | 16.88 | 10.88 | 28.35 | 165 | 336/2010 | |
| | | | гарнир | Капуста тушеная | 50 | 0.93 | 2.16 | 11.51 | 71.18 | | |
| | | | напиток | Кисель из сухофруктов | 200 | 0.14 | | 24.75 | 94.2 | | |
| | | | хлеб бел. | Чурек | 40 | 3.84 | 0.47 | 23.65 | 114.17 | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 720 | 27.46 | 20.71 | 112.3 | 594.68 | | #VALUE! |
| 2 | 6 | Полдник | булочное | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 2 | 6 | Ужин | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 2 | 6 | Ужин 2 | кисломол. | | | | | | | | |
| | | | булочное | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 2 | 6 | **Итого за день:** | | | 720 | 27.46 | 20.71 | 112.3 | 594.68 | | #VALUE! |
| 2 | 7 | Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 2 | 7 | Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 2 | 7 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 2 | 7 | Полдник | булочное | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 2 | 7 | Ужин | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 2 | 7 | Ужин 2 | кисломол. | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | булочное | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| 2 | 7 | **Итого за день:** | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | #VALUE! |
| | | **Среднее значение за период:** | | | 2087 | 26.7875 | 28.318 | 111.7 | 761.574 | | #VALUE! |