МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СПЕЦИАЛЬНАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 64"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СПЕЦИАЛЬНАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 64"
Дата: 2024.09.02 09:11:12 +07'00'

Школа

Утвердил: должность: Директор:
фамилия: Н.Г.Горзина
дата: 2 (день) 9 (месяц) 2024 (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	Суп молочный с вермишелью	250	5.8	7	23.5	181.25	44	10.12
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	7.27	28.73	114	2.5
			хлеб	Батон витаминизированный	50	2.6	0.37	19	65.2	121	6.1
			фрукты								
			итого		500	8.4	7.37	49.77	275.18		18.72
1	1	Обед	закуска	Слива	100	0.8	0.3	9.6	49	24	24.2
			1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	200	6	6.27	7.12	109.75	30	16.65
			2 блюдо	Плов из булгура с мясом	250	24.03	28.43	37.97	494.25	303	39.25
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.37	0	14.85	59.48	98	6.4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.32	19.68	94	119	1.03
			хлеб черн.								
			итого		800	34.24	35.32	89.22	806.48		87.53
1	1	**Итого за день:**			1300	42.64	42.69	138.99	1081.66		106.25
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет обыкновенный	200	13.5	14.2	3	184.2	66	9.4
				Икра баклажаная	60	1.02	7.98	3.06	88.8	235	15.8
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	7.27	28.73	114	2.5
			хлеб	Батон витаминизированный	40	2.6	0.37	19	65.2	121	5.9
			фрукты								
			итого		500	17.12	22.55	32.33	366.93		33.6

1	2	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	60	1.32	24	8.82	40.8	235	15
			1 блюдо	Уха с рыбой	250	7.8	6.9	9	147	48	24.2
			2 блюдо	Чахохбили	90	21.52	19.57	2.45	270.77	150	38.27
			гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3.28	7.81	21.57	170.22	17.9	17.1
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.37	0	14.85	59.48	98	6.4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.32	19.68	94	119	1.03
			хлеб черн.								
			итого		800	37.33	58.6	76.37	782.27		102
1	2	**Итого за день:**			1300	54.45	81.15	108.7	1149.2		135.6
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом	250	4	5	12	95	206	6.5
			кисл.мол	масло сливочное порционное	10	0.8	72.2	1.3	654.3	2	5.5
			гор.напиток	Кофе с молоком	200	3	3	2	71	161	4.8
			хлеб	Батон витаминизированный	40	2.5	0.34	18	94.3	121	6.09
			фрукты								
			итого		500	10.3	80.54	33.3	914.6		22.89
1	3	Обед	закуска	Огурцы порционно	60	0.66	0.12	2.28	14.4	28	25.3
			1 блюдо	Свекольник с мясом и сметаной	200	7.2	6.4	8	117.6	32	15.3
			2 блюдо	Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13.94	16.18	5.21	224.21	269	43.76
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	6.76	3.93	41.29	227.48	64	8.11
			напиток	Чай сладкий	200	0	0	7.27	28.73	114	2.5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.32	19.68	94	119	1.03
			хлеб черн.								
			итого		750	31.6	26.95	83.73	706.42		96
1	3	**Итого за день:**			1250	41.9	107.49	117.03	1621.02		118.89
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Творожная запеканка "Зебра" со сгущенным молоком	200	20.6	8.88	29.58	280.5	210	27.7
				Пряник кондитерский	60	3.12	24.48	50	433.6	111	5.4
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	7.27	28.73	114	2.5

			хлеб	Батон витаминизированный	40	2.5	0.34	18	64.3	121	7.1
			фрукты								
			итого		500	26.22	33.7	104.85	807.13		42.7
1	4	Обед	закуска	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	24	15
			1 блюдо	Суп из овощей с гренками	200	2.85	5.5	13.7	77.78	46/1	15.3
			2 блюдо	Котлета мясная "Лукоморье"	90	21.52	19.57	2.45	270.77	150	42.27
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7.26	4.96	31.76	198.84	54	7.1
			напиток	Сок фруктовый	200	0.2	0	24	100	107	10.8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.32	19.68	94	119	1.03
			хлеб черн.								
			итого		840	35.47	30.95	106.29	811.89		91.5
1	4	**Итого за день:**			1340	61.69	64.65	211.14	1619.02		134.2
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная молочная с маслом	250	4	14	33	267	59	6.42
			кис.мол	сыр порционно	10	24.4	23.6	0	310	1	5.7
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	7.27	28.73	114	2.5
			хлеб	Батон витаминизированный	40	2.5	0.34	18	64.3	121	6.09
			фрукты								
			итого		500	30.9	37.94	58.27	670.03		20.71
1	5	Обед	закуска	Маринад из моркови	60	1.12	0.27	6.02	68.62	13	4.5
			1 блюдо	Суп картофельный с мясом	200	5.76	5.5	10.8	115.7	37	15.3
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	90	12.63	1.66	4.39	81.67	75	39.53
			гарнир	Рис отварной с маслом	150	3.34	4.91	33.93	191.49	53	9.7
			напиток	Кисель витаминизированный	200	0	0	20.05	80.5	95	3.3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.32	19.68	94	119	1.03
			хлеб черн.								

			итого		750	25.89	12.66	94.87	631.98		73.36
1	5	**Итого за день:**			1250	56.79	50.6	153.14	1302.01		94.07
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Пюре из гороха	220	2	3	23	128	210	4.05
			кис.мол	Яйцо отварное	40	12	10	1	141	17	7.6
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3	2	10	71	161	3.91
			хлеб	Батон витаминизированный	40	2.5	0.34	18	94.3	121	6.09
			фрукты								
			итого		500	19.5	15.34	52	434.3		21.65
2	1	Обед	закуска	Виноград	100	0.6	0.6	15.4	72	24	15
			1 блюдо	Суп куриный с вермишелью	200	5.26	4.82	10.69	107.93	35	24.8
			2 блюдо	Гуляш	90	16.56	15.75	2.84	219.6	89	46.66
			гарнир	Рис отварной с маслом	150	5.77	5.05	34.26	194	53	11.5
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.37	0	14.85	59.48	98	6.4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.32	19.68	94	119	1.03
			хлеб черн.								
			итого		790	31.6	26.54	97.72	747.01		105.39
2	1	**Итого за день:**			1290	51.1	41.88	149.72	1181.31		127.04
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет обыкновенный	200	13.5	14.2	3	184.2	66	9.4
				Икра кабачковая	60	1.02	7.98	3.06	88.8	235	15.8
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	7.27	28.73	114	2.5
			хлеб	Батон витаминизированный	40	2.6	0.37	19	65.2	121	6.1
			фрукты								
			итого		500	17.12	22.55	32.33	366.93		33.8
2	2	Обед	закуска	Горошек консервированный	60	1.75	0.11	3.55	21.6	172	13
			1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	200	6	6.27	7.12	109.75	30	16.65

			2 блюдо	Запеканка из печени со сметанным соусом	90	13.81	7.8	7021	54.13	85	36.8
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	6.76	3.93	41.29	227.48	64	8.11
			напиток	Кисель витаминизированный	200	0	0	20.05	80.5	95	3.3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.32	19.68	94	119	1.03
			хлеб черн.								
			итого		750	31.36	18.43	7112.69	587.46		78.89
2	2	**Итого за день:**			1250	48.48	40.98	7145.02	954.39		112.69
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	250	3	3	15	105	168	9.2
			кисл.мол	масло сливочное порционное	10	0.8	72.2	1.3	654.3	2	5.5
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	7.27	28.73	114	2.5
			хлеб	Батон витаминизированный	40	2.5	0.34	18	64.3	121	6.09
			фрукты								
			итого		500	6.3	75.54	41.57	852.33		23.29
2	3	Обед	закуска	Помидоры порционно	60	0.66	0.12	2.28	14.4	29	15.2
			1 блюдо	Уха с рыбой	250	7.8	6.9	9	147	48	24.2
			2 блюдо	Курица запеченая с соусом и зеленью	90	26.7	22.04	1.78	310.19	270	31.2
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7.26	4.96	31.76	198.84	54	7.1
			напиток	Сок фруктовый	200	0.2	0	24	100	107	10.8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.32	19.68	94	119	1.03
			хлеб черн.								
			итого		800	45.66	34.34	88.5	864.43		89.53
2	3	**Итого за день:**			1300	51.96	109.88	130.07	1716.76		112.82
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Творожная запеканка "Зебра" со сгущенным молоком	200	20.6	8.88	29.58	280.5	210	27.7
				пряник кондитерский	60	3.12	24.48	50	433.6	111	5.4
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	7.27	28.73	114	2.5
			хлеб	Батон витаминизированный	40	2.5	0.34	18	64.3	121	6.09
			фрукты								

			итого		500	26.22	33.7	104.85	807.13		41.69
2	4	Обед	закуска	Огурцы порционно	60	0.66	0.12	2.28	14.4	28	25.3
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом	200	9.19	5.64	13.63	141.18	34	11.17
			2 блюдо	Жаркое с мясом	240	16.23	16.41	24.59	313.35	86	44.39
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.37	0	14.85	59.48	98	6.4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.32	19.68	94	119	1.03
			хлеб черн.								
			итого		750	29.49	22.49	75.03	622.41		88.29
2	4	**Итого за день:**			1250	55.71	56.19	179.88	1429.54		129.98
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша кукурузная молочная с маслом	250	5.76	4.08	27.12	168.24	54	7.1
			кисл.мол	сыр порционно	10	24.4	23.6	0	310	1	5.7
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	7.27	28.73	114	2.5
			хлеб	Батон витаминизированный	40	2.5	0.34	18	94.3	121	6.09
			фрукты								
			итого		500	32.66	28.02	52.39	601.27		21.39
2	5	Обед	закуска	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	24	15
			1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	200	5.75	8.79	8.75	138.04	31	16.3
			2 блюдо	Рыба запеченая под сырно-овощной шапкой	90	18.5	3.73	2.51	116.1	146	29.5
			гарнир	Овощное рагу с маслом	150	2.41	7.02	14.18	130.79	22	22.6
			напиток	Чай сладкий	200	0	0	7.27	28.73	114	2.5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.32	19.68	94	119	1.03
			хлеб черн.								
			итого		840	30.3	20.46	67.09	578.16		86.93

2	5	Итого за день:			1340	62.96	48.48	119.48	1179.43		108.32
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом	250	3	3	15	105	168	9.01
			кисл.мол	сыр порционно	10	24.4	23.6	0	310	1	5.7
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	7.27	28.73	114	2.5
			хлеб	Батон витаминизированный	40	2.5	0.34	18	64.3	121	6.09
			фрукты								
			итого		500	29.9	26.94	40.27	508.03		23.3
3	1	Обед	закуска	Горошек консервированный	60	1.75	0.11	3.55	21.6	172	13
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	200	6.66	5.52	8.74	111.58	41	15.3
			2 блюдо	Филе птицы в томатном соусе	90	14.84	12.69	4.46	191.87	80	39.25
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7.26	4.96	31.76	198.84	54	7.1
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.37	0	14.85	59.48	98	6.4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.32	19.68	94	119	1.03
			хлеб черн.								
			итого		750	33.92	23.6	83.04	677.37		82.08
3	1	Итого за день:			1250	63.82	50.54	123.31	1185.4		105.38
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет обыкновенный	200	13.5	14.2	3	184.2	66	9.4
				Икра баклажаная	60	1.02	7.98	3.06	88.8	235	15.8
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	7.27	28.73	114	2.5
			хлеб	Батон витаминизированный	40	2.6	0.37	19	65.2	121	6.1
			фрукты								
			итого		500	17.12	22.55	32.33	366.93		33.8
3	2	Обед	закуска	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	24	15
			1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	200	5.75	8.79	8.75	138.04	31	16.3
			2 блюдо	Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20.17	21.31	2.09	274	240	48.27
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	6.76	3.93	41.29	227.48	64	8.11
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.37	0	14.85	59.48	98	6.4

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.32	19.68	94	119	1.03
			хлеб черн.								
			итого		840	36.69	34.95	101.36	863.5		95.11
3	2	**Итого за день:**			1340	53.81	57.5	133.69	1230.43		128.91
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная с маслом	250	4.29	4.06	16.03	118	168	7.21
			кисл.мол	масло сливочное порционное	10	0.8	72.2	1.3	654.3	2	5.5
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	7.27	28.73	114	2.5
			хлеб	Батон витаминизированный	40	2.5	0.34	18	94.3	121	6.09
			фрукты								
			итого		500	7.59	76.6	42.6	895.33		21.3
3	3	Обед	закуска	Помидоры порционно	60	0.66	0.12	2.28	14.4	28	25.3
			1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	200	6	6.27	7.12	109.75	30	16.65
			2 блюдо	Рыба под сливочным соусом с зеленью	90	24.07	13	3.45	224.8	229	20.26
			гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3.28	7.81	21.57	170.22	17.9	17.1
			напиток	Сок фруктовый	200	0.2	0	24	100	107	10.8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.32	19.68	94	119	1.03
			хлеб черн.								
			итого		750	37.25	27.52	78.1	713.17		91.14
3	3	**Итого за день:**			1250	44.84	104.12	120.7	1608.5		112.44
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Творожная запеканка "Зебра" со сгущенным молоком	200	20.6	8.88	29.58	280.5	210	27.7
				Пряник кондитерский	60	3.12	24.48	50	433.6	111	5.4
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	7.27	28.73	114	2.5
			хлеб	Батон витаминизированный	40	2.5	0.34	18	64.3	121	6.09
			фрукты								

			итого		500	26.22	33.7	104.85	807.13		41.69
3	4	Обед	закуска	Слива	100	0.8	0.3	9.6	49	24	24.2
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	200	6.48	6.5	16.12	128	213	12.1
			2 блюдо	Гуляш	90	16.56	15.75	2.84	219.6	89	46.66
			гарнир	Рис отварной с маслом	150	5.77	5.05	34.26	194	53	11.5
			напиток	Отвар шиповника	200	0.64	0.25	16.06	79.85	101	22.3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.32	19.68	94	119	1.03
			хлеб черн.								
			итого		790	33.29	28.17	98.56	764.45		117.79
3	4	**Итого за день:**			1290	59.51	61.87	203.41	1571.58		159.48
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	250	4	14	33	267	сбор	6.11
			кисл.мол	Сыр порционно	10	0.8	72.2	1.3	654.3	2	5.5
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.32	2.57	9.31	72.4	115	4.8
			хлеб	Батон витаминизированный	40	2.5	0.34	18	64.3	121	6.09
			фрукты								
			итого		500	10.62	89.11	61.61	1058		22.5
3	5	Обед	закуска	Маринад из моркови	60	1.12	0.27	6.02	68.62	13	4.5
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом	200	9.19	5.64	13.63	141.18	34	11.17
			2 блюдо	Биточек из птицы Нежный	90	21.52	19.57	2.45	270.77	150	48.27
			гарнир	Картофель запеченный с зеленью	150	2.2	2.6	17.1	100.9	226	25.2
			напиток	Чай сладкий	200	0	0	7.27	28.73	114	2.5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.32	19.68	94	119	1.03
			хлеб черн.								

			итого		750	37.07	28.4	66.15	704.2		92.67
3	5	**Итого за день:**			1250	47.69	117.51	127.76	1762.2		115.17
4	1	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный рисовый	250	8.25	7.25	29.25	171.6	43	10.1
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	7.27	28.73	114	2.5
			хлеб	Батон витаминизированный	50	2.6	0.37	19	65.2	121	6.1
			фрукты								
			итого		500	10.85	7.62	55.52	265.53		18.7
4	1	Обед	закуска	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	24	15
			1 блюдо	Суп картофельный с мясом	200	5.76	5.5	10.8	115.7	37	15.3
			2 блюдо	Филе птицы тушеная с овощами	90	15.77	13.36	1.61	190.47	269	43.76
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3.6	4.96	24.6	156.6	55	9.2
			напиток	Кисель витаминизированный	200	0	0	20.05	80.5	95	3.3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.32	19.68	94	119	1.03
			хлеб черн.								
			итого		840	28.77	24.74	91.44	707.77		87.59
4	1	**Итого за день:**			1340	39.62	32.36	146.96	973.3		106.29
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет обыкновенный	200	13.5	14.2	3	184.2	66	9.4
				Икра кабачковая	60	1.02	7.98	3.06	88.8	235	15.8
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	7.27	28.73	114	2.5
			хлеб	Батон витаминизированный	40	2.6	0.37	19	65.2	121	6.1
			фрукты								
			итого		500	17.12	22.55	32.33	366.93		33.8
4	2	Обед	закуска	Огурцы порционно	60	0.66	0.12	2.28	14.4	28	25.3
			1 блюдо	Суп томатный с курицей ,фасолью и овощами	200	5.67	6.42	8.46	118.37	196	32.8

			2 блюдо	Бигус с мясом	240	26	15,2512,7	12.7	300.7	178	25.3
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.37	0	14.85	59.48	98	6.4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	119	1.7
			хлеб черн.								
			итого		740	35.74	6.86	57.97	586.95		91.5
4	2	**Итого за день:**			1240	52.86	29.41	90.3	953.88		125.3
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая вязкая с маслом	250	5.6	5.1	27.1	89.2	227	12.5
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	7.27	28.73	114	2.5
			хлеб	Батон витаминизированный	50	2.5	0.34	18	64.3	121	6.09
			фрукты								
			итого		500	8.1	5.44	52.37	182.23		21.09
4	3	Обед	закуска	Борщ с мясом и сметаной	200	5.75	8.79	8.75	138.04	31	16.3
			1 блюдо	Фрикадельки куриные в красном соусе	90	21.52	19.57	2.45	270.77	150	38.27
			2 блюдо	Картофельное пюре с маслом	150	3.28	7.81	21.57	170.22	17.9	17.1
			гарнир	Сок фруктовый	200	0.2	0	24	100	107	10.8
			напиток	Хлеб пшеничный	60	3.04	0.32	19.68	94	119	1.03
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		700	33.79	36.49	76.45	773.03		83.5
4	3	**Итого за день:**			1200	41.89	41.93	128.82	955.26		104.59
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Творожная запеканка "Зебра" со сгущенным молоком	200	20.6	8.88	29.58	280.5	210	27.7
				Пряник кондитерский	60	3.12	24.48	50	433.6	111	5.4
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	7.27	28.73	114	2.5
			хлеб	Батон витаминизированный	40	2.5	0.34	18	64.3	121	6.09
			фрукты								

			итого		500	26.22	33.7	104.85	807.13		41.69
4	4	Обед	закуска	Помидоры порционно	60	0.66	0.12	2.28	14.4	29	15.2
			1 блюдо	Суп из овощей с гренками	200	3.1	5.2	13.7	77.78	46/1	
			2 блюдо	Мясо тушеное	90	16.41	15.33	1.91	211.4	88	41.9
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	6.76	3.93	41.29	227.48	64	8.11
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.37	0	14.85	59.48	98	6.4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.32	19.68	94	119	1.03
			хлеб черн.								
			итого		750	30.34	24.9	93.71	684.54		72.64
4	4	**Итого за день:**			1250	56.56	58.6	198.56	1491.67		114.33
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша кукурузная молочная с маслом	250	5.76	4.08	27.12	168.24	54	7.1
			кисл.мол	Сыр порционно	10	0.8	72.2	1.3	654.3	2	5.5
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.32	2.57	9.31	72.4	115	4.8
			хлеб	Батон витаминизированный	40	2.5	0.34	18	64.3	121	6.09
			фрукты								
			итого		500	12.38	79.19	55.73	959.24		23.49
4	5	Обед	закуска	Ассорти из свежих овощей	60	0.57	0.36	1.92	11.4	28	21.3
			1 блюдо	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	200	4.66	7.31	7.08	112.51	144	20.6
			2 блюдо	Зраза мясная ленивая	90	18.89	19.34	7.73	281.58	296	35.2
			гарнир	Овощное рагу с маслом	150	2.41	7.02	14.18	130.79	22	22.6
			напиток	Чай сладкий	200	0	0	7.27	28.73	114	2.5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.32	19.68	94	119	1.03
			хлеб черн.								

			итого		750	29.57	34.35	57.86	659.01		103.23
4	5	**Итого за день:**			1250	41.95	113.54	113.59	1618.25		126.72
		Среднее значение за период:			1276.5	51.5115	65.5685	492.014	1329.24		118.9235