

а

МАОУ СОШ №3

Утвердил: должность Директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Ф.И.О. Коробова Н.С.

стная

лагерь

дата 01 06 2026

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	Холодное блюдо	МОРКОВЬ С ИЗЮМОМ	100	1.25	0.15	28.91	123.38	1	9.71
		Завтрак	мучное	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	190	14.31	14.50	81.00	504.05	444	24.35
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	220	0.24	0.01	15.08	62.11	430	3.71
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
			<b>Итого:</b>		<b>570</b>	<b>20.38</b>	<b>15.03</b>	<b>155.1</b>	<b>831.63</b>		<b>42.77</b>
1	1	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3.60	10.20	7.80	137.00	20	10.94
		Обед	1-е блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.73	4.54	18.75	139.02	139	10.41
		Обед	2-е блюдо	КНЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С/М	110	46.18	50.90	5.58	666.01	505	97.72
		Обед	Гарнир	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.51	5.28	18.98	144.54	534	21.97
		Обед	сладкое	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.00	0.00	19.36	77.41	401	8.08
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	1/13	0.00
			<b>Итого:</b>		<b>920</b>	<b>65.92</b>	<b>71.47</b>	<b>109.06</b>	<b>1346.86</b>		<b>154.12</b>
<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1490</b>	<b>86.3</b>	<b>86.5</b>	<b>264.16</b>	<b>2178.49</b>		<b>196.89</b>
1	2	Завтрак	гастрономическое	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.62	5.96	0.00	73.03	14	0.00
		Завтрак	кондитерское из-е	КЕКС	80	5.76	3.36	25.00	135.00	К/к	0.00
		Завтрак	каша молочная	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	215	8.19	17.78	33.24	326.37	302	24.57
		Завтрак	напиток	КАКАО НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	200	6.42	6.63	19.60	167.21	ТТК	23.63
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
			<b>Итого:</b>		<b>575</b>	<b>29.57</b>	<b>34.1</b>	<b>107.95</b>	<b>843.7</b>		<b>53.2</b>
1	2	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.54	5.09	9.45	90.74	35	5.72
		Обед	1-е блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С/С	265	2.39	6.36	14.02	130.62	110	17.35
		Обед	2-е блюдо	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С/М	100	22.54	15.11	0.61	228.12	371	76.71
		Обед	гарнир	РИС ОТВАРНОЙ	180	4.44	7.03	46.57	267.35	511	14.66
		Обед	Напиток	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0.13	0.05	24.13	99.68	437	15.55
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	1/13	0.00
			<b>Итого:</b>		<b>925</b>	<b>36.94</b>	<b>34.19</b>	<b>133.37</b>	<b>999.39</b>		<b>134.99</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1500</b>	<b>66.51</b>	<b>68.29</b>	<b>241.32</b>	<b>1843.09</b>		<b>188.19</b>
1	3	Завтрак	овощи	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.40	0.05	1.25	7.00	к/к	12.12
		Завтрак		КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" С/М	215	7.12	15.97	42.06	341.24	15	27.85
		Завтрак	сладкое	КИСЕЛЬ "ВИТОШКА"	200	0.10	0.10	27.90	113.00	21	12.75
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
			<b>Итого:</b>		<b>525</b>	<b>12.2</b>	<b>16.49</b>	<b>101.32</b>	<b>603.33</b>		<b>57.72</b>
1	3	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ СВЕКЛЬНЫЙ С ОРЕХАМИ	100	3.52	21.76	5.99	234.05	18	7.13

		Обед	1-е блюдо	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (ПРОТЁРТЫЙ)	250	4.00	5.00	12.10	109.00	115	13.10
		Обед	2-е блюдо	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	170	31.18	39.05	3.53	491.15	493	62.40
		Обед	гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.06	9.03	45.48	303.02	508	12.56
		Обед	напиток	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0.00	0.00	3.69	14.55	10.86.10.590-002	9.90
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	1/13	0.00
			<b>Итого:</b>		<b>980</b>	<b>54.66</b>	<b>75.39</b>	<b>109.38</b>	<b>1334.65</b>		<b>110.09</b>
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1505</b>	<b>66.86</b>	<b>91.88</b>	<b>210.7</b>	<b>1937.98</b>		<b>167.81</b>
1	4	Завтрак	гастрономическое	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.62	5.96	0.00	73.03	14	0.00
		Завтрак	блюдо из творога	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	24.92	20.91	39.66	447.45	366	82.92
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.50	1.30	22.40	107.00	692	8.55
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
			<b>Итого:</b>		<b>460</b>	<b>35.62</b>	<b>28.54</b>	<b>92.17</b>	<b>769.57</b>		<b>96.47</b>
1	4	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ "РЫЖИК"	100	5.44	14.85	3.95	172.46	5	9.15
		Обед	1-е блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С/С	265	2.65	6.58	17.10	144.98	132	17.57
		Обед	2-е блюдо	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	23.02	15.24	6.14	257.88	437	9.97
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.20	8.80	28.43	210.26	520	22.81
		Обед	напиток	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.00	0.00	14.60	62.00	К/К	11.80
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	1/13	0.00
			<b>Итого:</b>		<b>995</b>	<b>42.21</b>	<b>46.02</b>	<b>108.81</b>	<b>1030.46</b>		<b>76.3</b>
<b>1</b>	<b>4</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1455</b>	<b>77.83</b>	<b>74.56</b>	<b>200.98</b>	<b>1800.03</b>		<b>172.77</b>
1	5	Завтрак	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0.90	10.12	2.91	106.21	20	21.69
		Завтрак		КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С/М	215	9.00	16.71	34.31	324.15	302	26.84
		Завтрак	мучное блюдо	БЕЛЯШ С МЯСОМ	120	15.94	14.07	31.63	318.40	801	3.91
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	220	0.24	0.01	15.08	62.11	430	3.71
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
			<b>Итого:</b>		<b>715</b>	<b>30.66</b>	<b>41.28</b>	<b>114.04</b>	<b>952.96</b>		<b>61.15</b>
1	5	Обед	Холодное блюдо	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.36	10.17	7.59	127.54	51	7.87
		Обед	1-е блюдо	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	4.60	5.20	20.80	149.00	171	14.95
		Обед	2-е блюдо	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ С СОУСОМ	125	16.14	17.83	9.30	266.35	450	6.15
		Обед	гарнир	ГОРОШНИЦА	180	19.30	6.46	40.36	297.02	514	10.72
		Обед	Напиток	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0.13	0.05	24.13	99.68	437	15.55
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	1/13	0.00
			<b>Итого:</b>		<b>935</b>	<b>47.43</b>	<b>40.26</b>	<b>140.77</b>	<b>1122.47</b>		<b>60.24</b>
<b>1</b>	<b>5</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1650</b>	<b>78.09</b>	<b>81.54</b>	<b>254.81</b>	<b>2075.43</b>		<b>121.39</b>
1	6	Завтрак	Холодное блюдо	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1.33	10.11	14.90	156.17	50	11.10
		Завтрак	2-е блюдо	КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ	125	19.98	21.50	13.65	328.24	499	42.47

		Завтрак	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.54	5.81	41.77	245.70	516	10.50
		Завтрак	напиток	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0.00	0.00	3.69	14.55	РЦ	9.90
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
			<b>Итого:</b>		<b>665</b>	<b>32.43</b>	<b>37.79</b>	<b>104.12</b>	<b>886.75</b>		<b>78.97</b>
1	6	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1.04	10.15	3.35	110.97	22	21.74
		Обед	1-е блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	250	1.90	6.50	11.40	113.00	96	17.92
		Обед	2-е блюдо	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	150	20.02	14.15	7.86	262.19	261	10.96
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.20	8.80	28.43	210.26	520	22.81
		Обед	сладкое	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.00	0.00	19.36	77.41	401	8.08
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	1/13	0.00
			<b>Итого:</b>		<b>980</b>	<b>33.06</b>	<b>40.15</b>	<b>108.99</b>	<b>956.71</b>		<b>86.51</b>
<b>1</b>	<b>6</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1645</b>	<b>65.49</b>	<b>77.94</b>	<b>213.11</b>	<b>1843.46</b>		<b>165.48</b>
1	7	Завтрак	Холодное блюдо	МОРКОВЬ С ИЗЮМОМ	100	1.25	0.15	28.91	123.38	1	9.71
		Завтрак		КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С /М	215	5.91	15.54	40.91	327.86	302	28.74
		Завтрак	мучное из-е	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	8.79	10.29	35.17	239.38	734	16.70
		Завтрак	напиток	КАКАО НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	200	6.42	6.63	19.60	167.21	ТТК	23.63
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
			<b>Итого:</b>		<b>650</b>	<b>26.95</b>	<b>32.98</b>	<b>154.7</b>	<b>999.92</b>		<b>83.78</b>
1	7	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.54	5.09	9.45	90.74	35	5.72
		Обед	1-е блюдо	УХА РЫБАЦКАЯ	250	3.60	2.86	19.20	117.00	30/2	34.73
		Обед	2-е блюдо	КНЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С/М	110	46.18	50.90	5.58	666.01	505	97.72
		Обед	гарнир	РИС ОТВАРНОЙ	180	4.44	7.03	46.57	267.35	511	14.66
		Обед	напиток	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0.00	0.00	3.69	14.55	РЦ	9.90
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	1/13	0.00
			<b>Итого:</b>		<b>920</b>	<b>61.66</b>	<b>66.43</b>	<b>123.08</b>	<b>1338.53</b>		<b>167.73</b>
<b>1</b>	<b>7</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1570</b>	<b>88.61</b>	<b>99.41</b>	<b>277.78</b>	<b>2338.45</b>		<b>251.51</b>
1	8	Завтрак	гастрономическое	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.62	5.96	0.00	73.03	14	0.00
		Завтрак	овощи	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.40	0.05	1.25	7.00	к/к	12.12
		Завтрак	блюдо из яиц	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С/М	150	13.56	24.41	2.55	284.32	340	43.29
		Завтрак	напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.21	1.55	25.81	126.38	к/к	8.55
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
			<b>Итого:</b>		<b>480</b>	<b>25.37</b>	<b>32.34</b>	<b>59.72</b>	<b>632.82</b>		<b>68.96</b>
1	8	Обед	салат	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ "БУРЯЧОК"	100	8.02	10.12	15.23	184.37	16	9.91
		Обед	1-е блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С/С	265	2.65	6.58	17.10	144.98	132	17.57
		Обед	2-е блюдо	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	23.02	15.24	6.14	257.88	437	9.97
		Обед	гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.06	9.03	45.48	303.02	508	12.56

		Обед	Напиток	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0.13	0.05	24.13	99.68	437	15.55
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	1/13	0.00
			<b>Итого:</b>		<b>975</b>	<b>49.78</b>	<b>41.57</b>	<b>146.67</b>	<b>1172.81</b>		<b>70.56</b>
<b>1</b>	<b>8</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1455</b>	<b>75.15</b>	<b>73.91</b>	<b>206.39</b>	<b>1805.63</b>		<b>139.52</b>
1	9	Завтрак	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0.90	10.12	2.91	106.21	20	21.69
		Завтрак	мучное блюдо	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	190	14.31	14.50	81.00	504.05	444	24.35
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	220	0.24	0.01	15.08	62.11	430	3.71
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
			<b>Итого:</b>		<b>570</b>	<b>20.03</b>	<b>25</b>	<b>129.1</b>	<b>814.46</b>		<b>54.75</b>
1	9	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ "ПОЛОНЬНСКИЙ"	100	1.49	10.14	5.91	122.11	24	15.96
		Обед	1-е блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С/С	265	2.15	6.39	9.19	110.41	124	15.00
		Обед	2-е блюдо	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	250	26.01	16.73	24.56	352.62	381	81.08
		Обед	напиток	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.00	0.00	25.40	110.00	442	11.80
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	1/13	0.00
			<b>Итого:</b>		<b>895</b>	<b>36.55</b>	<b>33.81</b>	<b>103.65</b>	<b>878.02</b>		<b>128.84</b>
<b>1</b>	<b>9</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1465</b>	<b>56.58</b>	<b>58.81</b>	<b>232.75</b>	<b>1692.48</b>		<b>183.59</b>
1	10	Завтрак	гастрономическое	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.62	5.96	0.00	73.03	14	0.00
		Завтрак	гастрономическое	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.10	8.30	0.10	75.00	13	11.00
		Завтрак		КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" С/М	215	7.12	15.97	42.06	341.24	15	27.85
		Завтрак	напиток	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0.00	0.00	3.69	14.55	РЦ	9.90
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	10.86.10.590- 1/13	5.00
			<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>16.42</b>	<b>30.6</b>	<b>75.96</b>	<b>645.91</b>		<b>53.75</b>
1	10	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	80	5.78	10.13	6.47	140.35	43	3.81
		Обед	1-е блюдо	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	265	2.26	6.45	11.39	119.82	135	16.45
		Обед	2-е блюдо	СВИНИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ И ЯБЛОКАМИ	280	26.79	24.38	13.65	391.54	447	23.60
		Обед	сладкое	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.20	0.20	27.90	115.00	394	1.58
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	1/13	0.00
			<b>Итого:</b>		<b>905</b>	<b>40.93</b>	<b>41.71</b>	<b>98</b>	<b>949.59</b>		<b>50.44</b>
<b>1</b>	<b>10</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1410</b>	<b>57.35</b>	<b>72.31</b>	<b>173.96</b>	<b>1595.5</b>		<b>104.19</b>
2	1	Завтрак	гастрономическое	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.62	5.96	0.00	73.03	14	0.00
		Завтрак	Кондитерское изделие	ТУРБИНКА	100	0.00	0.00	0.00	0.00		0.00
		Завтрак		КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ С/М	215	7.09	15.52	37.31	316.54	184	26.56
		Завтрак	напиток	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.60	1.55	17.21	89.56	к/к	5.41
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
			<b>Итого:</b>		<b>595</b>	<b>17.89</b>	<b>23.4</b>	<b>84.63</b>	<b>621.22</b>		<b>36.97</b>
2	1	Обед	Холодное блюдо	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.36	10.17	7.59	127.54	51	7.87
		Обед	1-е блюдо	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	4.60	5.20	20.80	149.00	171	14.95

		Обед	2-е блюдо	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	170	31.18	39.05	3.53	491.15	493	62.40
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.54	5.81	41.77	245.70	516	10.50
		Обед	напиток	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0.00	0.00	3.69	14.55	РЦ	9.90
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	10.86 10.590- 1/13	5.00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	1/13	0.00
			<b>Итого:</b>		<b>980</b>	<b>49.58</b>	<b>60.78</b>	<b>115.97</b>	<b>1210.82</b>		<b>110.62</b>
<b>2</b>	<b>1</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1575</b>	<b>67.47</b>	<b>84.18</b>	<b>200.6</b>	<b>1832.04</b>		<b>147.59</b>
2	2	Завтрак	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.75	10.09	2.53	103.79	19	22.42
		Завтрак		КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С/М	215	9.00	16.71	34.31	324.15	302	26.84
		Завтрак	2-е блюдо	БЕЛЯШ С МЯСОМ	120	15.94	14.07	31.63	318.40	801	3.91
		Завтрак	сладкое	КИСЕЛЬ "ВИТОШКА"	200	0.10	0.10	27.90	113.00	21	12.75
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
			<b>Итого:</b>		<b>695</b>	<b>30.37</b>	<b>41.34</b>	<b>126.48</b>	<b>1001.43</b>		<b>70.92</b>
2	2	Обед	овощи	СВЕЖИЙ ПОМИДОР	100	1.10	0.20	3.80	24.00	к/к	24.25
		Обед	1-е блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С/С	265	2.39	6.36	14.02	130.62	110	17.35
		Обед	Гарнир	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	280	28.31	34.54	53.06	644.45	444	12.69
		Обед	сладкое	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.00	0.00	19.36	77.41	401	8.08
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	1/13	0.00
			<b>Итого:</b>		<b>925</b>	<b>37.7</b>	<b>41.65</b>	<b>128.83</b>	<b>1059.36</b>		<b>67.37</b>
<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1620</b>	<b>68.07</b>	<b>82.99</b>	<b>255.31</b>	<b>2060.79</b>		<b>138.29</b>
2	3	Завтрак	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.54	5.09	9.45	90.74	35	5.72
		Завтрак	блюдо из творога	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	24.92	20.91	39.66	447.45	366	82.92
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	220	0.24	0.01	15.08	62.11	430	3.71
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
			<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>31.28</b>	<b>26.38</b>	<b>94.3</b>	<b>742.39</b>		<b>97.35</b>
2	3	Обед	Овощи	ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	100	0.80	0.10	2.50	14.00		15.66
		Обед	1-е блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С/С	265	2.15	6.39	9.19	110.41	124	15.00
		Обед	2-е блюдо	ЗРАЗЫ ВЕРХ-ИСЕЦКИЕ С/С	120	18.56	21.62	8.46	305.65	49	9.21
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.20	8.80	28.43	210.26	520	22.81
		Обед	Напиток	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0.13	0.05	24.13	99.68	437	15.55
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	1/13	0.00
			<b>Итого:</b>		<b>965</b>	<b>31.74</b>	<b>37.51</b>	<b>111.3</b>	<b>922.88</b>		<b>83.23</b>
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1525</b>	<b>63.02</b>	<b>63.89</b>	<b>205.6</b>	<b>1665.27</b>		<b>180.58</b>
2	4	Завтрак	гастрономическое	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.62	5.96	0.00	73.03	14	0.00
		Завтрак	гастрономическое	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	50	1.51	2.10	3.17	37.54	1/1	12.75
		Завтрак	блюдо из яиц	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С/М	150	13.56	24.41	2.55	284.32	340	43.29
		Завтрак	напиток	КАКАО НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	200	6.42	6.63	19.60	167.21	ТТК	23.63
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00

			<b>Итого:</b>		<b>480</b>	<b>30.69</b>	<b>39.47</b>	<b>55.43</b>	<b>704.19</b>		<b>84.67</b>
2	4	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1.33	10.11	12.00	144.56	50	10.86
		Обед	1-е блюдо	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (ПРОТЁРТЫЙ)	250	4.00	5.00	12.10	109.00	115	13.10
		Обед	2-е блюдо	ПОДЖАРКА	125	23.88	26.63	8.05	375.38	424	9.22
		Обед	гарнир	РИС ОТВАРНОЙ	180	4.44	7.03	46.57	267.35	511	14.66
		Обед	напиток	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.00	0.00	14.60	62.00	К/К	11.80
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	1/13	0.00
			<b>Итого:</b>		<b>935</b>	<b>40.55</b>	<b>49.32</b>	<b>131.91</b>	<b>1141.17</b>		<b>64.64</b>
<b>2</b>	<b>4</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1415</b>	<b>71.24</b>	<b>88.79</b>	<b>187.34</b>	<b>1845.36</b>		<b>149.31</b>
2	5	Завтрак	мучное из-е	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	5.33	5.79	52.08	281.51	453	4.45
		Завтрак		КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	215	8.47	16.43	42.69	353.23	302	26.93
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.21	1.55	25.81	126.38	к/к	8.55
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
			<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>20.59</b>	<b>24.14</b>	<b>150.69</b>	<b>903.21</b>		<b>44.93</b>
2	5	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.54	5.09	9.45	90.74	35	5.72
		Обед	1-е блюдо	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	275	7.91	8.98	15.34	174.05	105	18.26
		Обед	2-е блюдо	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	27.96	26.26	30.52	471.47	436	59.90
		Обед	сладкое	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.00	0.00	19.36	77.41	401	8.08
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	1/13	0.00
			<b>Итого:</b>		<b>905</b>	<b>43.31</b>	<b>40.88</b>	<b>113.26</b>	<b>996.55</b>		<b>96.96</b>
<b>2</b>	<b>5</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1455</b>	<b>63.9</b>	<b>65.02</b>	<b>263.95</b>	<b>1899.76</b>		<b>141.89</b>
2	6	Завтрак	гастрономические пр-ты	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5.00	5.00	0.00	66.80	14	18.33
		Завтрак		КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	215	8.19	17.78	33.24	326.37	302	24.57
		Завтрак	Напиток	КАКАО НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	200	6.42	6.63	19.60	167.21	ТТК	23.63
		Завтрак	кисломолочное	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД, УПАК,	125	3.50	3.13	5.64	70.64		40.00
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
			<b>Итого:</b>		<b>620</b>	<b>27.69</b>	<b>32.91</b>	<b>88.59</b>	<b>773.11</b>		<b>111.53</b>
2	6	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.75	10.09	2.53	103.79	19	22.42
		Обед	1-е блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С/С	265	2.65	6.58	17.10	144.98	132	17.57
		Обед	2-е блюдо	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	23.02	15.24	6.14	257.88	437	9.97
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.54	5.81	41.77	245.70	516	10.50
		Обед	сладкое	КИСЕЛЬ "ВИТОШКА"	200	0.10	0.10	27.90	113.00	21	12.75
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	1/13	1.50
			<b>Итого:</b>		<b>975</b>	<b>38.96</b>	<b>38.37</b>	<b>134.03</b>	<b>1048.23</b>		<b>79.71</b>
<b>2</b>	<b>6</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1595</b>	<b>66.65</b>	<b>71.28</b>	<b>222.62</b>	<b>1821.34</b>		<b>191.24</b>
2	7	Завтрак	Холодное блюдо	САЛАТ "РЫЖИК"	100	5.44	14.85	3.95	172.46	5	9.15
		Завтрак	мучное	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	190	14.31	14.50	81.00	504.05	444	24.35
		Завтрак	напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	215	0.22	0.11	16.20	64.80	430	1.46

		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
--	--	---------	--	----------------	----	------	------	-------	--------	------	------

			<b>Итого:</b>		<b>565</b>	<b>24.55</b>	<b>29.83</b>	<b>131.26</b>	<b>883.4</b>		<b>39.96</b>
2	7	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0.92	10.13	2.95	107.86	23	25.10
		Обед	1-е блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.73	4.54	18.75	139.02	139	10.41
		Обед	2-е блюдо	БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ С/М	100	21.61	26.47	0.08	331.79	448	11.81
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.20	8.80	28.43	210.26	520	22.81
		Обед	напиток	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.00	0.00	14.60	62.00	К/К	11.80
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	1/13	2.25
			<b>Итого:</b>		<b>940</b>	<b>40.03</b>	<b>50.57</b>	<b>107.64</b>	<b>1054.21</b>		<b>89.18</b>
<b>2</b>	<b>7</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1505</b>	<b>64.58</b>	<b>80.4</b>	<b>238.9</b>	<b>1937.61</b>		<b>129.14</b>
2	8	Завтрак	гастрономическое прод-ты	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5.00	5.00	0.00	66.80	14	18.33
		Завтрак	блюдо из творога	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	24.92	20.91	39.66	447.45	366	82.92
		Завтрак	напиток	КАКАО НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	200	6.42	6.63	19.60	167.21	ТТК	23.63
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
			<b>Итого:</b>		<b>460</b>	<b>40.92</b>	<b>32.91</b>	<b>89.37</b>	<b>823.55</b>		<b>129.88</b>
2	8	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.54	5.09	9.45	90.74	35	5.72
		Обед	1-е блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С/С	265	2.39	6.36	14.02	130.62	110	17.35
		Обед	2-е блюдо	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	170	31.18	39.05	3.53	491.15	493	62.40
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.54	5.81	41.77	245.70	516	10.50
		Обед	сладкое	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.00	0.00	19.36	77.41	401	8.08
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	1/13	1.50
			<b>Итого:</b>		<b>995</b>	<b>47.55</b>	<b>56.86</b>	<b>126.72</b>	<b>1218.5</b>		<b>110.55</b>
<b>2</b>	<b>8</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1455</b>	<b>88.47</b>	<b>89.77</b>	<b>216.09</b>	<b>2042.05</b>		<b>240.43</b>
2	9	Завтрак	Холодное блюдо	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3.60	10.20	7.80	137.00	30	9.86
		Завтрак		КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ С/М	215	7.09	15.52	37.31	316.54	184	26.56
		Завтрак	сладкое	КИСЕЛЬ "ВИТОШКА"	200	0.10	0.10	27.90	113.00	21	12.75
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
			<b>Итого:</b>		<b>575</b>	<b>15.37</b>	<b>26.19</b>	<b>103.12</b>	<b>708.63</b>		<b>54.17</b>
2	9	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1.04	10.15	3.35	110.97	22	21.74
		Обед	1-е блюдо	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	4.60	5.20	20.80	149.00	171	14.95
		Обед	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	130	13.63	16.30	15.02	263.44	462	15.68
		Обед	Гарнир	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.51	5.28	18.98	144.54	534	21.97
		Обед	Напиток	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0.13	0.05	24.13	99.68	437	15.55
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	1/13	1.50
			<b>Итого:</b>		<b>940</b>	<b>29.81</b>	<b>37.53</b>	<b>120.87</b>	<b>950.51</b>		<b>96.39</b>
<b>2</b>	<b>9</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1515</b>	<b>45.18</b>	<b>63.72</b>	<b>223.99</b>	<b>1659.14</b>		<b>150.56</b>
2	10	Завтрак	2-е блюдо	КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛАДА"	100	16.40	6.60	6.00	150.00	42	55.17
		Завтрак	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С ИКРОЙ КАБАЧКОВОЙ	230	4.78	10.90	29.86	237.47	520	18.92
		Завтрак	напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.21	1.55	25.81	126.38	к/к	8.55
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00

			Итого:		590	27.97	19.42	91.78	655.94		87.64
--	--	--	--------	--	-----	-------	-------	-------	--------	--	-------

2	10	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	0.93	10.19	5.12	117.08	26	15.73
		Обед	1-е блюдо	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5.67	7.33	21.35	175.08	112	15.61
		Обед	2-е блюдо	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	280	28.31	34.54	53.06	644.45	444	12.69
		Обед	напиток	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.00	0.00	14.60	62.00	К/К	11.80
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	1/13	1.50
			<b>Итого:</b>		<b>910</b>	<b>41.81</b>	<b>52.61</b>	<b>132.72</b>	<b>1181.49</b>		<b>62.33</b>
<b>2</b>	<b>10</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1500</b>	<b>69.78</b>	<b>72.03</b>	<b>224.5</b>	<b>1837.43</b>		<b>149.97</b>
3	1	Завтрак	гастрономическое прод-ты	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.62	5.96	0.00	73.03	14	0.00
		Завтрак		КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С/М	215	9.00	16.71	34.31	324.15	302	26.84
		Завтрак	мучное	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	8.79	10.29	35.17	239.38	734	16.70
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	220	0.24	0.01	15.08	62.11	430	3.71
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
			<b>Итого:</b>		<b>590</b>	<b>27.23</b>	<b>33.34</b>	<b>114.67</b>	<b>840.76</b>		<b>52.25</b>
3	1	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0.92	10.13	2.95	107.86	23	25.10
		Обед	1-е блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С/С	265	2.15	6.39	9.19	110.41	124	15.00
		Обед	2-е блюдо	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ С МАСЛОМ	260	20.34	26.20	41.85	487.47	478	36.26
		Обед	сладкое	КИСЕЛЬ "ВИТОШКА"	200	0.10	0.10	27.90	113.00	21	12.75
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1/13	5.00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	1/13	0.00
			<b>Итого:</b>		<b>905</b>	<b>29.41</b>	<b>43.37</b>	<b>120.48</b>	<b>1001.62</b>		<b>94.11</b>
<b>3</b>	<b>1</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1495</b>	<b>56.64</b>	<b>76.71</b>	<b>235.15</b>	<b>1842.38</b>		<b>146.36</b>
		<b>Среднее значение за период:</b>			<b>1514</b>	<b>68.75</b>	<b>77.33</b>	<b>226.19</b>	<b>1883.51</b>		<b>164.60</b>