



# МЕНЮ

для организации питания обучающихся

7-11

Возрастная категория:

| Прием пищи              | Наименование блюда                                   | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептур |
|-------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------|
|                         |  |             | Б                    | Ж            | У             |                                |            |
| <b>Неделя 1 День 1</b>  |  |             |                      |              |               |                                |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Каша молочная "Дружба"                               | 200         | 5,8                  | 6,9          | 36,1          | 220,2                          | 175        |
|                         | Батон нарезной                                       | 40          | 2,6                  | 0,8          | 18,4          | 92                             | nr         |
|                         | Сыр твердый порциями                                 | 10          | 2,3                  | 2,95         | 0             | 47                             | 15         |
|                         | Масло сливочное                                      | 10          | 0,1                  | 7,2          | 0,13          | 65,72                          | 14         |
|                         | Чай с сахаром  | 200         | 0,2                  | 0,1          | 15            | 60                             | 376        |
|                         | Фрукт свежий, сезонный                               | 100         | 1,4                  | 0,3          | 16            | 72,3                           | nr         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>560</b>  | <b>12,4</b>          | <b>18,25</b> | <b>85,63</b>  | <b>557,22</b>                  | <b>82</b>  |
|                         | Свекольник   | 200         | 5,88                 | 5            | 14,13         | 125                            |            |
|                         | Биточки мясные Нежные с соусом (60/30)               | 90          | 10,15                | 7            | 3,37          | 137,22                         | 408/505    |
|                         | Макаронные изделия отварные                          | 150         | 5,5                  | 4,8          | 38,3          | 191                            | 334        |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                          | 200         | 0,6                  | 0,1          | 31,7          | 131                            | 349        |
|                         | Хлеб пшеничный                                       | 30          | 3,2                  | 1,4          | 13,1          | 82,2                           | nr         |
|                         | Хлеб ржаной  | 30          | 2,4                  | 0,5          | 12            | 66                             | nr         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>700</b>  | <b>27,73</b>         | <b>18,8</b>  | <b>112,6</b>  | <b>732,42</b>                  | <b>nr</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Кисломолочный продукт                                | 200         | 5,4                  | 5            | 21,6          | 158                            |            |
|                         | Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем | 100         | 4,6                  | 4            | 26,8          | 162                            | 738        |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |  | <b>300</b>  | <b>10</b>            | <b>9</b>     | <b>48,4</b>   | <b>320</b>                     |            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1560</b> | <b>50,13</b>         | <b>46,05</b> | <b>246,63</b> | <b>1609,64</b>                 |            |

День 2

|                         |   |                       |              |              |               |                |               |     |
|-------------------------|---|-----------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-----|
| <b>ЗАВТ<br/>РАК</b>     | Запеканка из творога с<br>молоком сгущённым (150/50)      | 200                   | 26,6         | 13,6         | 24,2          | 332            | 224           |     |
|                         | Фрукт свежий, сезонный                                    | 100                   | 1,4          | 0,3          | 16            | 72,3           | np            |     |
|                         | Багон нарезной  | 40                    | 2,6          | 0,8          | 18,4          | 92             | np            |     |
|                         | Чай с лимоном   | 200                   | 0,2          |              | 10,2          | 41             | 377           |     |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>540</b>            | <b>30,8</b>  | <b>14,7</b>  | <b>68,8</b>   | <b>537,3</b>   |               |     |
| <b>ОБЕД</b>             | Рассольник-ленинградский<br>на м/к бульоне                | 200                   | 5,4          | 9,4          | 7,8           | 124            | 96            |     |
|                         | Котлеты рыбные из минтая<br>Фирменные с соусом<br>(60/30) | 90                    | 9,41         | 4,14         | 10,83         | 118,05         | 345/505       |     |
|                         | Картофельное пюре   | 150                   | 5,4          | 9,2          | 26,4          | 210            | 128           |     |
|                         | Компот из кураги  | 200                   | 1,92         | 0,12         | 25,86         | 151            | 551           |     |
|                         | Хлеб пшеничный  | 30                    | 3,2          | 1,4          | 13,1          | 82,2           | np            |     |
|                         | Хлеб ржаной   | 30                    | 2,4          | 0,5          | 12            | 66             | np            |     |
|                         | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                                      |                       | <b>700</b>   | <b>27,73</b> | <b>24,76</b>  | <b>95,99</b>   | <b>751,25</b> |     |
|                         | <b>ПОЛ<br/>ДНИ<br/>К</b>                                  | Кисломолочный продукт | 200          | 5,4          | 5             | 21,6           | 158           | np  |
|                         |   | Булочка сахарная      | 100          | 3,3          | 7,3           | 26,4           | 179           | 638 |
|                         | <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                                   |                       | <b>300</b>   | <b>8,7</b>   | <b>12,3</b>   | <b>48</b>      | <b>337</b>    |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1540</b>           | <b>67,23</b> | <b>51,76</b> | <b>212,79</b> | <b>1625,55</b> |               |     |

**День 3**

|                          |  |              |              |               |                |               |     |
|--------------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-----|
| <b>ЗАВТ<br/>РАК</b>      | Каша манная молочная   | 200          | 7,82         | 7,04          | 40,6           | 257,32        | 181 |
|                          | Масло сливочное  | 10           | 0,1          | 7,2           | 0,13           | 65,72         | 14  |
|                          | Сыр твердый порциями   | 10           | 2,3          | 2,95          | 0              | 47            | 15  |
|                          | Батон нарезной   | 40           | 2,6          | 0,8           | 18,4           | 92            | np  |
|                          | Чай с сахаром  | 200          | 0,2          | 0,1           | 15             | 60            | 376 |
|                          | Яйцо варёное   | 40           | 5,1          | 4,6           | 0,3            | 63            | 209 |
|                          | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>  | <b>500</b>   | <b>18,12</b> | <b>22,69</b>  | <b>74,43</b>   | <b>585,04</b> |     |
| <b>ОБЕД</b>              | Щи из свежей капусты с<br>картофелем вегетарианские<br>со сметаной | 200          | 3,1          | 5,6           | 8              | 96            | 88  |
|                          | Кнели из кур с рисом<br>(60/30)                                    | 90           | 8,3          | 3,07          | 6,44           | 114,49        | 411 |
|                          | Каша гречневая рассыпчатая   | 150          | 8,2          | 6,3           | 38,7           | 245           | 171 |
|                          | Напиток из шиповника   | 200          | 0,7          | 0,3           | 24,4           | 103           | 388 |
|                          | Хлеб пшеничный   | 30           | 3,2          | 1,4           | 13,1           | 82,2          | np  |
|                          | Хлеб ржаной  | 30           | 2,4          | 0,5           | 12             | 66            | np  |
|                          | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>   | <b>700</b>   | <b>25,9</b>  | <b>17,17</b>  | <b>102,64</b>  | <b>706,69</b> |     |
| <b>ПОЛ<br/>ДНИ<br/>К</b> | Сок фруктовый, плодовой,<br>ягодный, томатный                      | 200          | 1,4          | 0,2           | 26,4           | 120           | 592 |
|                          | Ватрушки с повидлом  | 100          | 4,3          | 2,1           | 44             | 213           | 741 |
|                          | <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>  | <b>300</b>   | <b>5,7</b>   | <b>2,3</b>    | <b>70,4</b>    | <b>333</b>    |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>    | <b>1500</b>  | <b>49,72</b> | <b>42,16</b> | <b>247,47</b> | <b>1624,73</b> |               |     |

**День 4**

|                         |   |             |              |              |               |               |     |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| <b>ЗАВТ</b>             | Плов из птицы (160/80)                                      | 240         | 17,9         | 28,47        | 47,26         | 402           | 440 |
| <b>РАК</b>              | Кукуруза консервированная припущеная                        | 30          | 0,9          | 0,06         | 1,89          | 20,7          | 131 |
|                         | Хлеб пшеничный  | 30          | 3,2          | 1,4          | 13,1          | 82,2          | nr  |
|                         | Чай с лимоном   | 200         | 0,2          |              | 10,2          | 41            | 377 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>500</b>  | <b>22,2</b>  | <b>29,93</b> | <b>72,45</b>  | <b>545,9</b>  |     |
| <b>ОБЕД</b>             | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200         | 3,12         | 2,24         | 16            | 96,8          | 103 |
|                         | Жаркое по домашнему (180/60)                                | 240         | 6,9          | 14,1         | 17,9          | 286           | 259 |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                                 | 200         | 0,6          | 0,1          | 31,7          | 131           | 349 |
|                         | Хлеб пшеничный  | 40          | 4,2          | 1,8          | 17,5          | 109,6         | nr  |
|                         | Хлеб ржаной   | 40          | 3,2          | 0,6          | 16            | 88            | nr  |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>720</b>  | <b>18,02</b> | <b>18,84</b> | <b>99,1</b>   | <b>711,4</b>  |     |
| <b>ПОЛ</b>              | Кисломолочный продукт                                       | 200         | 5,4          | 5            | 21,6          | 158           | nr  |
| <b>ДНИ</b>              |   |             | 4            | 2,3          | 48            | 237           | 622 |
| <b>К</b>                | Косичка с сахаром   | 100         |              |              |               |               |     |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   | <b>300</b>  | <b>9,4</b>   | <b>7,3</b>   | <b>69,6</b>   | <b>395</b>    |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1520</b> | <b>49,62</b> | <b>56,07</b> | <b>241,15</b> | <b>1652,3</b> |     |

**День 5**

|                          |   |             |              |              |              |                |         |
|--------------------------|---|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------|
| <b>ЗАВТ<br/>РАК</b>      | Свекла отварная дольками                          | 30          | 0,45         | 0,05         | 2,6          | 12,6           | 54      |
|                          | Макаронные изделия<br>отварные                    | 150         | 5,5          | 4,8          | 38,3         | 191            | 334     |
|                          | Фрикадельки мясные с<br>соусом красным (60/30)    | 90          | 8,65         | 10,08        | 12,73        | 183,69         | 128/505 |
|                          | Хлеб пшеничный                                    | 30          | 3,2          | 1,4          | 13,1         | 82,2           | np      |
|                          | Чай с сахаром                                     | 200         | 0,2          | 0,1          | 15           | 60             | 376     |
|                          | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                           | <b>500</b>  | <b>18</b>    | <b>16,43</b> | <b>81,73</b> | <b>529,49</b>  |         |
| <b>ОБЕД</b>              | Суп картофельный с<br>бобовыми на м/к бульоне     | 200         | 3,4          | 8,6          | 15,8         | 131,2          | 102     |
|                          | Рагу из птицы (170/70)                            | 240         | 18,87        | 26,4         | 16,97        | 397,68         | 407     |
|                          | Напиток из шиповника                              | 200         | 0,7          | 0,3          | 24,4         | 103            | 388     |
|                          | Хлеб пшеничный                                    | 30          | 3,2          | 1,4          | 13,1         | 82,2           | np      |
|                          | Хлеб ржаной                                       | 30          | 2,4          | 0,5          | 12           | 66             | np      |
|                          | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                              | <b>700</b>  | <b>28,57</b> | <b>37,2</b>  | <b>82,27</b> | <b>780,08</b>  |         |
| <b>ПОЛ<br/>ДНИ<br/>К</b> | Кисломолочный продукт                             | 200         | 5,4          | 5            | 21,6         | 158            | np      |
|                          | Пирожки печеные из<br>сдобного теста с картофелем | 100         | 3,1          | 2,5          | 3            | 163            | 738     |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>  |   | <b>300</b>  | <b>8,5</b>   | <b>7,5</b>   | <b>24,6</b>  | <b>321</b>     |         |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>    |   | <b>1500</b> | <b>55,07</b> | <b>61,13</b> | <b>188,6</b> | <b>1630,57</b> |         |

## Неделя 2

## День 6

|                                |   |              |              |               |                |               |                |
|--------------------------------|---|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|----------------|
| ЗАВТ<br>РАК                    | Каша рисовая молочная                           | 200          | 4,2          | 7,6           | 30,2           | 206,4         | 173            |
|                                | Багон нарезной                                  | 40           | 2,6          | 0,8           | 18,4           | 92            | np             |
|                                | Сыр твердый порциями                            | 10           | 2,3          | 2,95          | 0              | 47            | 15             |
|                                | Масло сливочное                                 | 10           | 0,1          | 7,2           | 0,13           | 65,72         | 14             |
|                                | Чай с сахаром                                   | 200          | 0,2          | 0,1           | 15             | 60            | 376            |
|                                | Фрукт свежий, сезонный                          | 100          | 1,4          | 0,3           | 16             | 72,3          | np             |
|                                | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                         | <b>560</b>   | <b>10,8</b>  | <b>18,95</b>  | <b>79,73</b>   | <b>543,42</b> | <b>289</b>     |
|                                | <b>ОБЕД</b>                                     | <b>200</b>   | <b>5,31</b>  | <b>2,87</b>   | <b>13,9</b>    | <b>103,38</b> | <b>274/505</b> |
|                                | Суп картофельный рыбный                         |              | 8,44         | 10,03         | 7,7            | 135,47        |                |
|                                | Котлета по домашнему в<br>соусе красном (60/30) | 90           |              |               |                |               |                |
| Каша из гороха с маслом        | 150   | 10,9         | 3,71         | 35,91         | 236,49         | 198           |                |
| Компот из смеси<br>сухофруктов | 200   | 0,6          | 0,1          | 31,7          | 131            | 349           |                |
| Хлеб пшеничный                 | 30  | 3,2          | 1,4          | 13,1          | 82,2           | np            |                |
| Хлеб ржаной                    | 30  | 2,4          | 0,5          | 12            | 66             | np            |                |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>           | <b>700</b>                                      | <b>30,85</b> | <b>18,61</b> | <b>114,31</b> | <b>754,54</b>  | <b>535</b>    |                |
| <b>ПОЛ<br/>ДНИ<br/>К</b>       | <b>100</b>                                      | <b>3,6</b>   | <b>7,9</b>   | <b>27,7</b>   | <b>189</b>     | <b>np</b>     |                |
| Плюшка Московская              |   | 5,4          | 5            | 21,6          | 158            |               |                |
| Кисломолочный продукт          | 200   |              |              |               |                |               |                |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>        | <b>300</b>                                      | <b>9</b>     | <b>12,9</b>  | <b>49,3</b>   | <b>347</b>     |               |                |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>          | <b>1560</b>                                     | <b>50,65</b> | <b>50,46</b> | <b>243,34</b> | <b>1644,96</b> |               |                |



День 7

|                          |   |              |              |               |                |        |         |
|--------------------------|---|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|---------|
| <b>ЗАВТ<br/>РАК</b>      | Омлет натуральный                                       | 150          | 11,3         | 19,5          | 2,3            | 238    | 210     |
|                          | Зелёный горошек консервированный                        | 60           | 1,8          | 3,72          | 3,72           | 55,2   | 75      |
|                          | Чай с лимоном   | 200          | 0,2          |               | 10,2           | 41     | 377     |
|                          | Батон нарезной  | 40           | 2,6          | 0,8           | 18,4           | 92     | np      |
|                          | Кондитерское изделие (Печенье)                          | 50           | 2,4          | 3,5           | 22,8           | 108    | np      |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>  | <b>500</b>  | <b>18,3</b>  | <b>27,52</b> | <b>57,42</b>  | <b>534,2</b>   |        |         |
| <b>ОБЕД</b>              | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной | 200          | 3,1          | 5,6           | 8              | 96     | 82      |
|                          | Котлеты куриные, припущенные с соусом (60/30)           | 90           | 10,88        | 11,77         | 9,82           | 98,32  | 444/505 |
|                          | Рис отварной с овощами                                  | 150          | 3,61         | 4,51          | 35,71          | 198,02 | 305     |
|                          | Компот из кураги  | 200          | 1,92         | 0,12          | 25,86          | 151    | 551     |
|                          | Хлеб пшеничный  | 40           | 4,2          | 1,8           | 17,5           | 109,6  | np      |
| Хлеб ржаной              | 30  | 2,4          | 0,5          | 12            | 66             | np     |         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>     | <b>710</b>  | <b>26,11</b> | <b>24,3</b>  | <b>108,89</b> | <b>718,94</b>  |        |         |
| <b>ПОЛ<br/>ДНИ<br/>К</b> | Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем          | 100          | 3,1          | 2,5           | 3              | 163    | 738     |
|                          | Кисломолочный продукт                                   | 200          | 5,4          | 5             | 21,6           | 158    | np      |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>  | <b>300</b>  | <b>8,5</b>   | <b>7,5</b>   | <b>24,6</b>   | <b>321</b>     |        |         |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>    | <b>1510</b>   | <b>52,91</b> | <b>59,32</b> | <b>190,91</b> | <b>1574,14</b> |        |         |



День 8

|  |             |              |              |               |                |         |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| Свекла отварная дольками                               | 30          | 0,45         | 0,05         | 2,6           | 12,6           | 54      |
| Биточки мясные Нежные с соусом (60/30)                 | 90          | 10,15        | 7            | 3,37          | 137,22         | 408/505 |
| Каша гречневая рассыпчатая                             | 150         | 8,2          | 6,3          | 38,7          | 245            | 171     |
| Хлеб пшеничный   | 30          | 3,2          | 1,4          | 13,1          | 82,2           | np      |
| Чай с сахаром  | 200         | 0,2          | 0,1          | 15            | 60             | 376     |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                                | <b>500</b>  | <b>22,2</b>  | <b>14,85</b> | <b>72,77</b>  | <b>537,02</b>  |         |
| Суп картофельный с бобовыми вегетарианский             | 200         | 5,12         | 3,6          | 17,4          | 115,8          | 102     |
| Котлеты рыбные из минтая                               |             |              |              |               |                |         |
| Фирменные с соусом (60/30)                             | 90          | 9,41         | 4,14         | 10,83         | 118,05         | 345/505 |
| Картофель отварной с маслом                            | 150         | 2,9          | 4,7          | 33,6          | 145            | 125     |
| Компот из смеси сухофруктов                            | 200         | 0,6          | 0,1          | 31,7          | 131            | 349     |
| Хлеб пшеничный   | 40          | 4,2          | 1,8          | 17,5          | 109,6          | np      |
| Хлеб ржаной  | 40          | 3,2          | 0,6          | 16            | 88             | np      |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                                   | <b>720</b>  | <b>25,43</b> | <b>14,94</b> | <b>127,03</b> | <b>707,45</b>  |         |
| Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный             | 200         | 1,4          | 0,2          | 26,4          | 120            | 592     |
| Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом | 100         | 4,6          | 4            | 26,8          | 162            | 738     |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                                | <b>300</b>  | <b>6</b>     | <b>4,2</b>   | <b>53,2</b>   | <b>282</b>     |         |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                  | <b>1520</b> | <b>53,63</b> | <b>33,99</b> | <b>253</b>    | <b>1526,47</b> |         |

День 9

|   |                         |   |       |        |         |        |     |
|---|-------------------------|---|-------|--------|---------|--------|-----|
| <b>ЗАВТ<br/>РАК</b>                             | Каша из хлопьев овсяных | 200   | 7,16  | 9,4    | 28,8    | 291,9  | 266 |
|   | "Геркулес" жидкая       | 100   | 1,4   | 0,3    | 16      | 72,3   | np  |
|   | Фрукт свежий, сезонный  | 200   | 0,2   |        | 10,2    | 41     | 377 |
|   | Чай с лимоном           | 40  | 2,6   | 0,8    | 18,4    | 92     | np  |
|   | Багон нарезной          | 10  | 0,1   | 7,2    | 0,13    | 65,72  | 14  |
|   | Масло сливочное         | 10  | 2,3   | 2,95   | 0       | 47     | 15  |
|   | Сыр твердый порциями    | 560   | 13,76 | 20,65  | 73,53   | 609,92 |     |
|   | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   |       |        |         |        | 88  |
|   | <b>ОБЕД</b>             | Щи из свежей капусты с<br>картофелем на м/к бульоне | 200   | 4,6    | 6,4     | 7,9    | 110 |
| Плов из отварной птицы<br>(160/80)              |                         | 240   | 14,38 | 26,47  | 45,26   | 398,06 |     |
| Компот из замороженной<br>ягоды                 |                         | 200   | 0,17  | 0,04   | 23,1    | 93,5   | 639 |
| Хлеб пшеничный                                  |                         | 30  | 3,2   | 1,4    | 13,1    | 82,2   | np  |
| Хлеб ржаной                                     |                         | 30  | 2,4   | 0,5    | 12      | 66     | np  |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                            |                         | 700   | 24,75 | 34,81  | 101,36  | 749,76 | np  |
| Кисломолочный продукт                           |                         | 200   | 5,4   | 5      | 21,6    | 158    | 738 |
| Пирожки печеные из<br>сдобного теста с повидлом |                         | 100   | 3,3   | 3      | 34,8    | 180    |     |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                         |                         | 300   | 8,7   | 8      | 56,4    | 338    |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                           | 1560                    | 47,21   | 63,46 | 231,29 | 1697,68 |        |     |

День 10

|  |  |              |               |              |                |                 |           |
|--|--|--------------|---------------|--------------|----------------|-----------------|-----------|
| <b>ЗАВТ<br/>РАК</b>                    | Макаронные изделия,<br>запеченные с сыром  | 200          | 8,6           | 15           | 46,7           | 356,3           | 204       |
|  | Фрукт свежий, сезонный                     | 100          | 1,4           | 0,3          | 16             | 72,3            | np        |
|  | Чай с сахаром                              | 200          | 0,2           | 0,1          | 15             | 60              | 376       |
|  | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                    | <b>500</b>   | <b>10,2</b>   | <b>15,4</b>  | <b>77,7</b>    | <b>488,6</b>    | <b>96</b> |
| <b>ОБЕД</b>                            | Рассольник ленинградский<br>вегетарианский | 200          | 1,7           | 4,3          | 13,7           | 100,94          | 96        |
|  | Тефтели мясные с соусом<br>(60/30)         | 90           | 7,8           | 7,7          | 8,1            | 235             | 437/505   |
|  | Рагу из овощей                             | 150          | 3,5           | 6,7          | 11,5           | 119             | 492       |
|  | Напиток из шиповника                       | 200          | 0,7           | 0,3          | 24,4           | 103             | 388       |
|  | Хлеб пшеничный                             | 30           | 3,2           | 1,4          | 13,1           | 82,2            | np        |
|  | Хлеб ржаной                                | 30           | 2,4           | 0,5          | 12             | 66              | np        |
|  | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                       | <b>700</b>   | <b>19,3</b>   | <b>20,9</b>  | <b>82,8</b>    | <b>706,14</b>   | <b>np</b> |
| <b>ПОЛ<br/>ДНИ<br/>К</b>               | Кисломолочный продукт                      | 200          | 5,4           | 5            | 21,6           | 158             | 606       |
|  | Булочка Веснушка                           | 100          | 1,7           | 5,2          | 21,7           | 194             |           |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                |  | <b>300</b>   | <b>7,1</b>    | <b>10,2</b>  | <b>43,3</b>    | <b>352</b>      |           |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                  |  | <b>1500</b>  | <b>36,6</b>   | <b>46,5</b>  | <b>203,8</b>   | <b>1546,74</b>  |           |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>           |  | <b>15270</b> | <b>512,77</b> | <b>510,9</b> | <b>2258,98</b> | <b>16132,78</b> |           |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА<br/>ПЕРИОД:</b> |  | <b>1527</b>  | <b>51,28</b>  | <b>51,09</b> | <b>225,90</b>  | <b>1613,28</b>  |           |