

Утверждаю.



Директор ГБОУ СО «Каменск-  
Уральская школа»

  
О.Н.Меренкова

«1» сентября 2021 год.

**10-дневное меню для детей 7-11 лет  
государственного бюджетного общеобразовательного  
учреждения Свердловской области «Каменск-Уральская школа,  
реализующая адаптированные основные общеобразовательные  
программы» с изменениями от 24 ноября 2021 года  
(приказ №130 от 24.11.2021)  
(2-х разовое питание; осень, зима, весна)**

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

## МЕНЮ

для обучающихся ГБОУ СО «Каменск-Уральская школа», возраст 7-11 лет

| ТК    | Наименование блюда                        | Выход,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|-------|---|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
|       | <b>1 день</b>                             |             |             |             |                  |               |
|       | <b>Завтрак</b>                            |             |             |             |                  |               |
| 5/4   | Каша манная молочная с маслом сливочным   | 200         | 5,3         | 5,1         | 29,5             | 183,3         |
| -     | Хлеб пшеничный                            | 30          | 2,0         | 0,2         | 14,1             | 67,2          |
| -     | Хлеб ржаной                               | 20          | 1,3         | 0,2         | 8,3              | 38,7          |
| -     | Маслс сливочное                           | 10          | 0,1         | 7,3         | 0,1              | 66,1          |
| -     | Яблоки                                    | 150         | 0,6         | 0,6         | 17,4             | 73,0          |
| -     | Сок персиковый                            | 200         | 0,6         | 0,0         | 34,0             | 132,6         |
|       | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                | <b>610</b>  | <b>9,9</b>  | <b>13,4</b> | <b>103,4</b>     | <b>560,8</b>  |
|       | <b>Обед</b>                               |             |             |             |                  |               |
|       | Огурец свежий                             | 60          | 0,5         | 0,1         | 1,9              | 8,8           |
| 6/2   | Щи из свежей капусты со сметаной          | 200         | 1,5         | 2,4         | 7,4              | 54,8          |
| -     | Мясо говядины отварное                    | 15          | 4,0         | 2,9         | 0,0              | 42,0          |
| 37/8  | Тефтели из мяса говядины в молочном соусе | 100         | 11,2        | 12,2        | 11,6             | 199,1         |
| 40/3  | Каша гречневая рассыпчатая с овощами      | 150         | 8,6         | 6,8         | 45,7             | 265,9         |
| -     | Хлеб пшеничный                            | 40          | 2,6         | 0,3         | 18,8             | 89,6          |
| -     | Хлеб ржаной                               | 25          | 1,7         | 0,3         | 10,4             | 48,3          |
| -     | Йогурт                                    | 200         | 8,2         | 5,0         | 11,8             | 129,2         |
|       | <b>Итого за 'Обед '</b>                   | <b>790</b>  | <b>38,3</b> | <b>29,9</b> | <b>107,6</b>     | <b>837,7</b>  |
|       | <b>Итого за день</b>                      | <b>1400</b> | <b>48,2</b> | <b>43,3</b> | <b>211,0</b>     | <b>1398,5</b> |
|       |   |             |             |             |                  |               |
|       | <b>2 день</b>                             |             |             |             |                  |               |
|       | <b>Завтрак</b>                            |             |             |             |                  |               |
| 8/5   | Запеканка (сырники) из творога            | 150         | 20,3        | 11,5        | 16,1             | 251,1         |
| -     | Молоко сгущенное                          | 30          | 2,2         | 2,6         | 16,7             | 95,2          |
| 32/10 | Кофейный напиток с молоком                | 200         | 3,1         | 3,2         | 14,4             | 96,4          |
| -     | Хлеб пшеничный                            | 20          | 1,3         | 0,1         | 9,4              | 44,8          |
|       | Груша                                     | 120         | 0,5         | 0,4         | 15,7             | 60,8          |
| -     | Хлеб ржаной                               | 20          | 1,3         | 0,2         | 8,3              | 38,7          |
|       | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                | <b>510</b>  | <b>28,7</b> | <b>18,0</b> | <b>80,6</b>      | <b>587,0</b>  |
|       | <b>Обед</b>                               |             |             |             |                  |               |
| 28/3  | Икра из кабачков                          | 60          | 0,9         | 3,7         | 6,7              | 64,7          |
| 2/2   | Борщ со сметаной                          | 200         | 1,7         | 4,2         | 10,2             | 82,0          |
| -     | Мясо говядины отварное                    | 15          | 4,0         | 2,9         | 0,0              | 42,0          |
| 12/8  | Гуляш из мяса говядины                    | 100         | 14,9        | 15,7        | 5,4              | 221,2         |
| 46/3  | Макаронные изделия отварные               | 150         | 5,3         | 3,0         | 34,1             | 183,9         |
| 6/10  | Компот из сухофруктов                     | 200         | 1,0         | 0,1         | 23,2             | 87,6          |
| -     | Хлеб пшеничный                            | 40          | 2,6         | 0,3         | 18,8             | 89,6          |
| -     | Хлеб ржаной                               | 25          | 1,7         | 0,3         | 10,4             | 48,3          |
|       | <b>Итого за 'Обед '</b>                   | <b>790</b>  | <b>32,2</b> | <b>30,1</b> | <b>108,7</b>     | <b>819,3</b>  |
|       | <b>Итого за день</b>                      | <b>1300</b> | <b>60,9</b> | <b>48,1</b> | <b>189,3</b>     | <b>1406,3</b> |

| ТК    | Наименование блюда                         | Выход,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|-------|--|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
|       | <b>3 день</b>                              |             |             |             |                  |               |
|       | <b>Завтрак</b>                             |             |             |             |                  |               |
| 11/4  | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200         | 6,5         | 6,6         | 32,6             | 214,3         |
| 4/13  | Сыр (порциями)                             | 10          | 2,6         | 2,7         | 0,0              | 35,1          |
| -     | Масло сливочное                            | 10          | 0,1         | 7,3         | 0,1              | 66,1          |
| -     | Хлеб пшеничный                             | 20          | 1,3         | 0,1         | 9,4              | 44,8          |
| -     | Хлеб ржаной                                | 20          | 1,3         | 0,2         | 8,3              | 38,7          |
| 36/10 | Какао с молоком (вариант 2)                | 200         | 3,6         | 3,3         | 15,0             | 100,3         |
| -     | Сок яблочный                               | 200         | 1,0         | 0,2         | 20,6             | 86,5          |
|       | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                 | <b>660</b>  | <b>16,5</b> | <b>20,4</b> | <b>86,0</b>      | <b>585,6</b>  |
|       | <b>Обед</b>                                |             |             |             |                  |               |
|       | Огурец свежий                              | 60          | 0,5         | 0,1         | 1,9              | 8,8           |
| 9/2   | Рассольник со сметаной                     | 200         | 1,4         | 4,3         | 10,7             | 85,1          |
| 21/7  | Суфле из рыбы                              | 100         | 18,5        | 8,8         | 3,9              | 169,0         |
| 3/3   | Картофельное пюре                          | 150         | 3,1         | 3,7         | 22,1             | 132,6         |
| -     | Масло сливочное                            | 5           | 0,0         | 3,6         | 0,1              | 33,0          |
| -     | Напиток с витаминами Витошка               | 200         | 0,0         | 0,0         | 19,0             | 70,7          |
| -     | Хлеб пшеничный                             | 40          | 2,6         | 0,3         | 18,8             | 89,6          |
| -     | Хлеб ржаной                                | 25          | 1,7         | 0,3         | 10,4             | 48,3          |
|       | <b>Итого за 'Обед '</b>                    | <b>780</b>  | <b>27,8</b> | <b>21,0</b> | <b>86,8</b>      | <b>637,1</b>  |
|       | <b>Итого за день</b>                       | <b>1440</b> | <b>44,4</b> | <b>41,4</b> | <b>172,8</b>     | <b>1222,7</b> |
|       |  |             |             |             |                  |               |
|       | <b>4 день</b>                              |             |             |             |                  |               |
|       | <b>Завтрак</b>                             |             |             |             |                  |               |
|       | Творожный десерт (мексиканский флан)       | 100         | 16,3        | 10,0        | 7,9              | 188,3         |
| 27/10 | Чай  | 200         | 0,1         | 0,0         | 9,8              | 37,8          |
| -     | Хлеб пшеничный                             | 30          | 2,0         | 0,2         | 14,1             | 67,2          |
| -     | Хлеб ржаной                                | 20          | 1,3         | 0,2         | 8,3              | 38,7          |
| -     | Йогурт                                     | 150         | 6,2         | 3,8         | 8,9              | 96,9          |
|       | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                 | <b>500</b>  | <b>25,9</b> | <b>14,2</b> | <b>49,0</b>      | <b>428,9</b>  |
|       | <b>Обед</b>                                |             |             |             |                  |               |
| 55/1  | Сельдь с картофелем и растительным маслом  | 60          | 2,9         | 4,7         | 7,1              | 81,8          |
| 22/2  | Суп-лапша на курином бульоне I             | 200         | 7,3         | 7,8         | 12,6             | 149,0         |
| 2/9   | Мясо кур отварное в соусе                  | 120         | 12,3        | 10,7        | 2,9              | 157,0         |
|       | Помидор                                    | 50          | 0,5         | 0,1         | 2,4              | 11,9          |
| 13/3  | Капуста тушеная с фасолью                  | 150         | 3,2         | 3,5         | 11,7             | 83,8          |
| -     | Хлеб пшеничный                             | 40          | 2,6         | 0,3         | 18,8             | 89,6          |
| -     | Хлеб ржаной                                | 25          | 1,7         | 0,3         | 10,4             | 48,3          |
| -     | Яблоки                                     | 150         | 0,6         | 0,6         | 17,4             | 73,0          |
| -     | Кисель с витаминами Витошка                | 100         | 0,0         | 0,0         | 11,2             | 45,8          |
|       | <b>Итого за 'Обед '</b>                    | <b>895</b>  | <b>31,1</b> | <b>27,9</b> | <b>94,5</b>      | <b>740,3</b>  |
|       | <b>Итого за день</b>                       | <b>1395</b> | <b>57,0</b> | <b>42,1</b> | <b>143,5</b>     | <b>1169,2</b> |
|       |  |             |             |             |                  |               |
|       | <b>5 день</b>                              |             |             |             |                  |               |
|       | <b>Завтрак</b>                             |             |             |             |                  |               |

| ТК    | Наименование блюда                              | Выход,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|-------|---|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
| 2/6   | Омлет запеченный или паровой                    | 150         | 9,7         | 10,6        | 1,7              | 140,8         |
| -     | Масло сливочное                                 | 15          | 0,1         | 10,9        | 0,2              | 99,1          |
| -     | Хлеб пшеничный                                  | 30          | 2,0         | 0,2         | 14,1             | 67,2          |
| -     | Хлеб ржаной                                     | 20          | 1,3         | 0,2         | 8,3              | 38,7          |
| 32/10 | Кофейный напиток с молоком                      | 200         | 3,1         | 3,2         | 14,4             | 96,4          |
| -     | Яблоки  | 150         | 0,6         | 0,6         | 17,4             | 73,0          |
|       | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                      | <b>515</b>  | <b>16,9</b> | <b>25,7</b> | <b>56,1</b>      | <b>515,2</b>  |
|       | Обед  |             |             |             |                  |               |
|       | Огурец свежий                                   | 60          | 0,5         | 0,1         | 1,9              | 8,8           |
| 34/2  | Уха рыбацкая                                    | 200         | 7,9         | 3,9         | 12,0             | 113,3         |
| 4/8   | Плов из мяса говядины                           | 200         | 14,8        | 16,5        | 36,7             | 353,3         |
| -     | Хлеб пшеничный                                  | 40          | 2,6         | 0,3         | 18,8             | 89,6          |
| -     | Хлеб ржаной                                     | 25          | 1,7         | 0,3         | 10,4             | 48,3          |
| 37/10 | Напиток из шиповника                            | 200         | 0,5         | 0,2         | 20,2             | 77,0          |
|       | Груша   | 150         | 0,6         | 0,5         | 19,7             | 76,0          |
|       | <b>Итого за 'Обед '</b>                         | <b>875</b>  | <b>28,5</b> | <b>21,7</b> | <b>119,6</b>     | <b>766,3</b>  |
|       | <b>Итого за день</b>                            | <b>1390</b> | <b>45,4</b> | <b>47,4</b> | <b>175,7</b>     | <b>1281,4</b> |
|       |   |             |             |             |                  |               |
|       | <b>6 день</b>                                   |             |             |             |                  |               |
|       | Завтрак   |             |             |             |                  |               |
| 24/2  | Суп молочный с лапшой                           | 200         | 5,3         | 6,0         | 16,0             | 137,7         |
| -     | Хлеб пшеничный                                  | 30          | 2,0         | 0,2         | 14,1             | 67,2          |
| -     | Хлеб ржаной                                     | 20          | 1,3         | 0,2         | 8,3              | 38,7          |
| -     | Маслс сливочное                                 | 15          | 0,1         | 10,9        | 0,2              | 99,1          |
| 27/10 | Чай   | 200         | 0,1         | 0,0         | 9,8              | 37,8          |
| -     | Сок персиковый                                  | 200         | 0,6         | 0,0         | 34,0             | 132,6         |
|       | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                      | <b>665</b>  | <b>9,4</b>  | <b>17,3</b> | <b>82,5</b>      | <b>513,0</b>  |
|       | Обед  |             |             |             |                  |               |
| 28/3  | Икра из кабачков                                | 60          | 0,9         | 3,7         | 6,7              | 64,7          |
| 20/2  | Суп из овощей со сметаной                       | 200         | 1,6         | 5,5         | 10,4             | 94,9          |
| 23/8  | Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем | 100         | 11,1        | 12,7        | 7,7              | 188,5         |
| 48/3  | Горошница с морковью                            | 150         | 9,2         | 2,7         | 28,1             | 164,1         |
| -     | Хлеб пшеничный                                  | 40          | 2,6         | 0,3         | 18,8             | 89,6          |
| -     | Хлеб ржаной                                     | 25          | 1,7         | 0,3         | 10,4             | 48,3          |
| -     | Апельсины                                       | 150         | 1,4         | 0,3         | 15,5             | 66,7          |
| 6/10  | Компот из сухофруктов                           | 200         | 1,0         | 0,1         | 23,2             | 87,6          |
|       | <b>Итого за 'Обед '</b>                         | <b>925</b>  | <b>29</b>   | <b>25,5</b> | <b>120,5</b>     | <b>803,8</b>  |
|       | <b>Итого за день</b>                            | <b>1390</b> | <b>39</b>   | <b>42,8</b> | <b>203,0</b>     | <b>1316,8</b> |
|       |   |             |             |             |                  |               |
|       | <b>7 день</b>                                   |             |             |             |                  |               |
|       | Завтрак   |             |             |             |                  |               |
| 11/5  | Запеканка (сырники) из творога с картофелем     | 150         | 20,1        | 15,7        | 19,1             | 300,3         |
| -     | Хлеб пшеничный                                  | 30          | 2,0         | 0,2         | 14,1             | 67,2          |
| -     | Хлеб ржаной                                     | 20          | 1,3         | 0,2         | 8,3              | 38,7          |
| 32/10 | Кофейный напиток с молоком (вариант 2)          | 200         | 3,1         | 3,2         | 9,5              | 77,8          |

| ТК     | Наименование блюда                            | Выход,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|--------|---|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
| -      | Яблоки  | 150         | 0,6         | 0,6         | 17,4             | 73,0          |
|        | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                    | <b>550</b>  | <b>27,1</b> | <b>20,0</b> | <b>68,4</b>      | <b>556,9</b>  |
|        | Обед  |             |             |             |                  |               |
|        | Огурец свежий                                 | 60          | 0,5         | 0,1         | 1,9              | 8,8           |
| 6/2    | Щи из свежей капусты со сметаной              | 200         | 1,5         | 2,4         | 7,4              | 54,8          |
| 3/8    | Мясо говядины, тушенное с овощами             | 200         | 15,7        | 15,7        | 21,9             | 289,2         |
| -      | Хлеб пшеничный                                | 40          | 2,6         | 0,3         | 18,8             | 89,6          |
| -      | Хлеб ржаной                                   | 30          | 2,0         | 0,4         | 12,5             | 58,0          |
| -      | Сок виноградный                               | 200         | 0,6         | 0,4         | 33,2             | 134,1         |
| 6/12   | Ватрушка со сметаной                          | 60          | 5,3         | 7,7         | 29,5             | 208,1         |
|        | <b>Итого за 'Обед '</b>                       | <b>790</b>  | <b>28,1</b> | <b>26,9</b> | <b>125,1</b>     | <b>842,4</b>  |
|        | <b>Итого за день</b>                          | <b>1340</b> | <b>55,3</b> | <b>46,9</b> | <b>193,5</b>     | <b>1399,4</b> |
|        | <b>8 день</b>                                 |             |             |             |                  |               |
|        | Завтрак                                       |             |             |             |                  |               |
| 8/4    | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200         | 6,4         | 7,4         | 29,2             | 205,6         |
| -      | Хлеб пшеничный                                | 30          | 2,0         | 0,2         | 14,1             | 67,2          |
| -      | Хлеб ржаной                                   | 20          | 1,3         | 0,2         | 8,3              | 38,7          |
| -      | Масло сливочное                               | 15          | 0,1         | 10,9        | 0,2              | 99,1          |
| 36/10* | Какао с молоком (вариант 2)                   | 200         | 3,6         | 3,3         | 15,0             | 100,3         |
|        | Груша   | 120         | 0,5         | 0,4         | 15,7             | 60,8          |
|        | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                    | <b>585</b>  | <b>13,9</b> | <b>22,4</b> | <b>82,5</b>      | <b>571,6</b>  |
|        | Обед  |             |             |             |                  |               |
|        | Помидор                                       | 60          | 0,6         | 0,1         | 2,8              | 14,3          |
| 9/2    | Рассольник со сметаной                        | 200         | 1,4         | 4,3         | 10,7             | 85,1          |
| -      | Мясо кур отварное                             | 30          | 6,2         | 5,1         | 0,0              | 70,8          |
| 7/7    | Рыба, запеченная с сыром                      | 100         | 22,3        | 9,1         | 0,0              | 171,3         |
| 1/3    | Картофель отварной                            | 150         | 2,9         | 3,3         | 23,9             | 135,5         |
| -      | Хлеб пшеничный                                | 40          | 2,6         | 0,3         | 18,8             | 89,6          |
| -      | Хлеб ржаной                                   | 25          | 1,7         | 0,3         | 10,4             | 48,3          |
| -      | Напиток с витаминами Витошка                  | 200         | 0,0         | 0,0         | 19,0             | 70,7          |
| 5/12   | Ватрушка с творогом                           | 75          | 10,0        | 9,4         | 23,6             | 219,1         |
|        | <b>Итого за 'Обед '</b>                       | <b>880</b>  | <b>47,8</b> | <b>31,8</b> | <b>109,2</b>     | <b>904,9</b>  |
|        | <b>Итого за день</b>                          | <b>1465</b> | <b>61,7</b> | <b>54,2</b> | <b>191,7</b>     | <b>1476,5</b> |
|        | <b>9 день</b>                                 |             |             |             |                  |               |
|        | Завтрак                                       |             |             |             |                  |               |
| 16/4   | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным    | 200         | 6,5         | 6,0         | 32,6             | 208,4         |
| -      | Хлеб пшеничный                                | 30          | 2,0         | 0,2         | 14,1             | 67,2          |
| -      | Хлеб ржаной                                   | 20          | 1,3         | 0,2         | 8,3              | 38,7          |
| 1/6    | Яйцо отварное                                 | 20          | 2,5         | 2,3         | 0,1              | 31,4          |
| 1/1    | Горошек зеленый                               | 30          | 0,9         | 1,2         | 3,4              | 25,3          |
| 4/13   | Сыр (порциями)                                | 15          | 4,0         | 4,0         | 0,0              | 52,6          |
| -      | Сок апельсиновый                              | 200         | 1,4         | 0,2         | 26,8             | 114,6         |
|        | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                    | <b>515</b>  | <b>18,6</b> | <b>14,1</b> | <b>85,3</b>      | <b>538,2</b>  |

| ТК    | Наименование блюда                               | Выход,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|-------|--|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
|       | Обед   |             |             |             |                  |               |
|       | Помидор  | 60          | 0,6         | 0,1         | 2,8              | 14,3          |
| 31/2  | Суп-пюре из разных овощей                        | 200         | 2,6         | 4,0         | 11,5             | 88,9          |
| 52/8  | Суфле из печени                                  | 100         | 19,3        | 6,1         | 3,3              | 144,6         |
| 40/3  | Каша гречневая рассыпчатая с овощами             | 150         | 8,6         | 6,8         | 45,7             | 265,9         |
| 3/11  | Соус молочный с овощами                          | 30          | 0,6         | 1,9         | 2,4              | 27,9          |
| -     | Хлеб пшеничный                                   | 40          | 2,6         | 0,3         | 18,8             | 89,6          |
| -     | Хлеб ржаной                                      | 25          | 1,7         | 0,3         | 10,4             | 48,3          |
| 8/10  | Компот из яблок и чернослива                     | 200         | 0,3         | 0,2         | 17,5             | 69,0          |
|       | <b>Итого за 'Обед '</b>                          | <b>805</b>  | <b>36,2</b> | <b>19,6</b> | <b>112,4</b>     | <b>748,6</b>  |
|       | <b>Итого за день</b>                             | <b>1320</b> | <b>54,9</b> | <b>33,7</b> | <b>197,6</b>     | <b>1286,8</b> |
|       |  |             |             |             |                  |               |
|       | <b>10 день</b>                                   |             |             |             |                  |               |
|       | Завтрак  |             |             |             |                  |               |
| 2/6   | Омлет запеченный или паровой                     | 150         | 19,2        | 25,3        | 6,14             | 169,0         |
| -     | Хлеб пшеничный                                   | 30          | 2,0         | 0,2         | 14,1             | 67,2          |
| -     | Хлеб ржаной                                      | 20          | 1,3         | 0,2         | 8,3              | 38,7          |
| 31/10 | Чай с молоком (вариант 2)                        | 200         | 1,6         | 1,6         | 12,2             | 67,5          |
| -     | Масло сливочное                                  | 10          | 0,1         | 7,3         | 0,1              | 66,1          |
| 4/13  | Сыр (порциями)                                   | 15          | 4,0         | 4,0         | 0,0              | 52,6          |
| -     | Яблоки   | 120         | 0,5         | 0,5         | 13,9             | 58,4          |
|       | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                       | <b>595</b>  | <b>21,1</b> | <b>26,5</b> | <b>50,7</b>      | <b>519,4</b>  |
|       | Обед   |             |             |             |                  |               |
|       | Помидор  | 60          | 0,6         | 0,1         | 2,8              | 14,3          |
| 16/2  | Суп картофельный с бобовыми                      | 200         | 4,4         | 4,5         | 19,5             | 131,2         |
| -     | Мясо говядины отварное                           | 15          | 4,0         | 2,9         | 0,0              | 42,0          |
| 2/9   | Мясо кур отварное в соусе                        | 100         | 10,3        | 8,9         | 2,4              | 130,9         |
| 32/3  | Рагу из овощей                                   | 150         | 2,5         | 4,0         | 17,4             | 110,4         |
| 16/10 | Компот из сухофруктов и шиповника<br>(вариант 2) | 200         | 0,9         | 0,1         | 18,4             | 69,7          |
| -     | Хлеб пшеничный                                   | 40          | 2,6         | 0,3         | 18,8             | 89,6          |
| -     | Хлеб ржаной                                      | 25          | 1,7         | 0,3         | 10,4             | 48,3          |
| 12/12 | Булочка Ягодка                                   | 50          | 4,3         | 5,1         | 30,5             | 182,7         |
|       | <b>Итого за 'Обед '</b>                          | <b>840</b>  | <b>31,3</b> | <b>26,1</b> | <b>120,1</b>     | <b>819,1</b>  |
|       | <b>Итого за день</b>                             | <b>1355</b> | <b>52,4</b> | <b>52,5</b> | <b>170,8</b>     | <b>1338,5</b> |
|       | <b>В среднем за период</b>                       |             | <b>52</b>   | <b>45</b>   | <b>183</b>       | <b>1321</b>   |