УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МКОУ Квитокской СОШ №1:

_____ / О. В. Маслий /
Приказ от «15» марта 2021 г. № 88

МКОУ КВИТОКСКАЯ СОШ №1
(д/с "Чебурашка", д/с "Теремок")
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

2020-2021
учебный год
(весенне-летний период)

Примерное Меню

	Завтрак	№ технологической карты, (сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа, 2018г.)	2-й завтак	№ технологической карты, (сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа, 2011г.) ***(сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях- под ред. доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания ,2004 г.	Обед	№ технологической карты, (сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа, 2018г.). ** - Программный центр"Помощь образованию" Школа: питание	Уплотненный полдник	№ технологической карты, (сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа, 2018г.). * - Программный центр"Помощь образованию" сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа, 2011г.) Школа: питание
понедельник	Каша из смеси круп Кофейный напиток на молоке Бутерброд с маслом	196 302 1	Яблоко	368**	Салат сельдь с луком Суп картофельный с фрикадельками Картофель тушеный Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	54 478** 149 309 147**	Рагу из овощей Чай с сахаром Хлеб пшеничный	160 297 147**
вторник	Омлет натуральный Какао на молоке Бутерброд с маслом	233 304 1	Сок яблочный	442**	Салат "здоровье Суп лапша домашняя Плов из курицы Кисель Хлеб пшеничный	36 70 140 319 147**	Сырники из творога Чай с сахаром	241 297
среда	Каша ячневая молочная Кофейный напиток на молоке Бутерброд с маслом	194 302 1	Йогурт питьевой	21***	Салат «Степной» Суп картофельный с макаронными изделиями Капуста тушёная Тефтели из говядины с рисом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	42 63 150 113 309 147**	Булочка "Алтайка" Чай с молоком	290 299
четверг	Каша манная молочная жидкая Какао на молоке Бутерброд с маслом	204 304 1	Яблоко	368**	Салат из свеклы с растительным маслом Суп из овощей Макароны отварные с маслом гуляш Кисель Хлеб пшеничный	27 71 227 99 319 147**	Пельмени с маслом Чай с лимоном	253** 300
пятница	Суп молочный рисовый Кофейный напиток на молоке Бутерброд с маслом сыром	78 302 2	Сок яблочный	442**	Салат луковый Свекольник Картофельное пюре Фрикадельки рыбные Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	48 72 148 87 309 147**	Пирожок с повидлом Молоко кипяченое	273 296

понедельник	Суп молочный с макаронными изделиями Кофейный напиток на молоке Бутерброд с маслом	80 302 1	Яблоко	368**	Салат картофельный с зеленым горошком Суп с рыбными консервами Капуста тушёная Зразы школьные Кисель Хлеб пшеничный	40 87** 150 108 319 147**	Биточки рисовые с повидлом Чай с лимоном	277 300
вторник	Каша Дружба молочная Какао на молоке Бутерброд с маслом	210 304 1	Яблоко	368**	Морковь отварная Борщ Фрикадельки мясные Каша перловая рассыпчатая Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	40 60 110 184 309 147**	Сырники из творога Чай с сахаром	241 298
среда	Каша манная молочная жидкая Кофейный напиток на молоке Бутерброд с маслом	204 302 1	Сок яблочный	442**	Салат луковый Рассольник «домашний» Жаркое по-домашнему Кисель Хлеб пшеничный	48 61 101 319 147**	Шанежка наливная Молоко кипяченое	289 296
четверг	Каша овсяная "геркулес" молочная вязкая Какао на молоке Бутерброд с маслом	192 304 1	Йогурт питьевой	21***	Свекла отварная Суп гороховый с гренками Картофельное пюре Рыба тушенная в томате с овощами Компо т из сухофруктов Хлеб пшеничный	18 67 148 82 309 147**	Голубцы ленивые Чай с сахаром Хлеб пшеничный	128 297 147**
пятница	Каша пшенная молочная Кофейный напиток на молоке Бутерброд с маслом	208 302 1	Яблоко	368**	Винегрет Щи Макароны отварные с маслом Биточки мясные Кисель Хлеб пшеничный	44 59 227 102 319 147**	Оладьи со сгущенным молоком Чай с молоком	262 299

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон:весна-лето

Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества								№ рецептуры
			до 3-х лет				от 3-х до 7 лет				
	до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	
каша из смеси круп	150/4	200/5	6	7,1	21,7	176	8,1	9,4	28,9	234	196
кофейный напиток на молоке	150	200	2,1	1,7	11	66	2,8	2,2	14,7	87	302
бутерброд с маслом	30/5	30/10	2,4	4,4	14,5	109	2,4	8,6	14,6	146	1
Итого:			10,5	13,2	47,2	351	13,3	20,2	58,2	467	
2-ой завтрак											
яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44	368**
Обед											
салат "сельдь с луком"	18	30	1,5	3,3	0,5	38	2,5	5,5	0,8	63	54
Суп картофельный с фрикадельками	180	220	3,78	1,8	8,46	73,8	4,62	2,2	10,3	90,2	478**
картофель тушеный	100	150	2,2	6,1	15,1	126	3,3	9,2	22,7	189	149
компот из сухофруктов	150	200	0,7	0,03	15,4	67	0,9	0,05	20,6	89	309
хлеб пшеничный	50	70	8	3	50	150,1	8	3	50	150,1	147**
Итого:			16,18	14,23	89,46	454,9	19,32	19,95	104,4	581,3	
полдник											
рагу из овощей	150	200	9	8,2	14,2	173	12	11	18,9	231	160
хлеб пшеничный	50	70	8	3	50	150,1	8	3	50	150,1	147**
Чай с сахаром	150	200	0,1	0,02	4,6	18	0,1	0,03	9,1	25	298
Итого:			17,1	11,22	68,8	341,1	20,1	14,03	78	406,1	
Всего за день:			44,18	39,05	215,26	1191	53,12	54,58	250,4	1498,4	

День: вторник
Неделя: первая
Сезон:весна-лето

Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества								№ рецептуры
			до 3-х лет				от 3-х до 7 лет				
	до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	
Завтрак											
омлет натуральный	60/3	90/4	5,8	9,5	1,1	113	8,7	13,8	1,6	165	233
какао на молоке	150	200	2,7	2	9,9	70	3,6	3,3	13,7	100	304
бутерброд с маслом	30/5	30/10	2,4	4,4	14,5	109	2,4	8,6	14,6	146	1
Итого:			10,9	15,9	25,5	292	14,7	25,7	29,9	411	
2-ой завтрак											
Сок яблочный	150	200	1,13	0,23	22,28	96,75	1,5	0,3	29,7	129	442**
Обед											
Салат"здоровье"	40	60	0,6	2	2,9	32	0,9	3,1	4,3	48	36
Суп- лапша домашняя	150	200	1,7	2,6	7,9	62	2,1	3,4	9,3	77	70
плов из курицы	150	200	15,6	15,2	23,1	294	20,8	20,2	30,8	392	140
Кисель из концентрата	150	200	0	0	15	57	0	0	20	76	319
хлеб пшеничный	50	70	8	3	50	150,1	8	3	50	150,1	147**
Итого:			25,9	22,8	98,9	595,1	31,8	29,7	114,4	743,1	
полдник											
сырники из творога	80/10	100/15	15,5	9,8	14,4	209	19,5	12,4	19,3	269	241
Чай с сахаром	150	200	0,1	0,02	4,6	18	0,1	0,03	9,1	25	297
Итого:			15,6	9,82	19	227	19,6	12,43	28,4	294	
Всего за день:			53,53	48,75	165,68	1210,85	67,6	68,13	202,4	1577,1	

День: среда
Неделя: первая
Сезон:весна-лето

Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества								№ рецептуры
			до 3-х лет				от 3-х до 7 лет				
	до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	
Завтрак											
каша ячневая молочная	150/4	200/5	5,3	5,7	27,6	184	7,1	7,6	36,7	245	194
кофейный напиток на молоке	150	200	2,1	1,7	11	66	2,8	2,2	14,7	87	302
бутербрд с маслом	30/5	30/10	2,4	4,4	14,5	109	2,4	8,6	14,6	146	1
Итого:			9,8	11,8	53,1	359	12,3	18,4	66	478	
2-ой завтрак											
йогурт питьевой	120	150	3,5	1,2	15,5	86	4,4	1,5	19,4	108	21****
Обед											
Салат "степной"	40	60	0,6	1,4	2,7	26	1	2,1	4	39	42
суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,6	1,5	11,3	67	2,2	2,1	15,1	89	63
капуста тушеная	120	150	2,6	3,9	11,3	90	3,3	4,9	14,1	113	150
тефтели из говядины с рисом	50/20	70/30	5,7	7,9	6,4	120	8	11,2	9,1	169	113
компот из сухофруктов	150	200	0,7	0,03	15,4	67	0,9	0,05	20,6	89	309
хлеб пшеничный	50	70	8	3	50	150,1	8	3	50	150,1	147**
Итого:			19,2	17,73	97,1	520,1	23,4	23,35	112,9	649,1	
полдник											
булочка" алтайка"	30	40	2,5	1,4	15,4	86	4,1	2,3	25,7	144	290
чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	0,8	6,2	36	1,4	1,1	11,3	59	299
Итого:			36,1	2,2	6,2	122	5,5	3,4	37	203	
Всего за день:			68,6	32,93	171,9	1087,1	45,6	46,65	235,3	1438,1	

День: четверг
Неделя: первая
Сезон:весна-лето

Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества								№ рецептуры
			до 3-х лет				от 3-х до 7 лет				
	до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	
Завтрак											
Каша манная молочная жидкая	150/4	200/5	3,8	5,9	17,6	138	5	7,8	23,4	184	204
какао на молоке	150	200	2,7	2	9,9	70	3,6	3,3	13,7	100	304
бутербрд с маслом	30/5	30/10	2,4	4,4	14,5	109	2,4	8,6	14,6	146	1
Итого:			8,9	12,3	42	317	11	19,7	51,7	430	
2-ой завтрак											
яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44	368**
Обед											
салат из свеклы с маслом	40	60	0,5	2,9	3,2	42	0,8	4,9	4,8	66	27
суп из овощей	150	250	1,1	3,1	6,4	61	1,5	4,1	8,5	81	71
макароны отварные с маслом	120/4	150/5	4,3	3,4	26,7	157	5,5	4,2	33,3	196	227
гуляш	30/30	50/50	8,7	9,4	1,9	128	14,5	15,7	3,2	213	99
кисель из концентрата	150	200	0	0	15	57	0	0	20	76	319
хлеб пшеничный	50	70	8	3	50	150,1	8	3	50	150,1	147**
Итого:			22,6	21,8	103,2	595,1	30,3	31,9	119,8	782,1	
полдник											
пельмени с маслом	175/5	175/5	18,2	7,91	32,9	276	18,2	7,91	32,9	276	293**
чай с сахаром и лимоном	150	200	0,1	0,03	6,5	27	0,2	0,03	9,3	38	300
Итого:			17	11,2	64,2	323,1	20	14	68,9	314	
Всего за день:			48,9	45,7	219,2	1279,2	61,7	66	250,2	1570,1	

День: пятница
Неделя: первая
Сезон:весна-лето

Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества								№ рецептуры
			до 3-х лет				от 3-х до 7 лет				
	до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	
Завтрак											
суп молочный с крупой	150	250	2,6	3,1	10,9	81	4,4	5,1	18,1	136	78
кофейный напиток на молоке	150	200	2,1	1,7	11	66	2,8	2,2	14,7	87	302
бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	50/15/5	6,7	9,6	13,2	167	9,7	9,9	30,8	254	2
Итого:			11,4	14,4	35,1	314	16,9	17,2	63,6	477	
Сок яблочный	150	200	1,13	0,23	22,28	96,75	1,5	0,3	29,7	129	442**
Обед											
салат "луковый"	20	30	0,3	1,8	1,4	23	0,4	2,7	2,1	34	48
свекольник	150	250	1,3	3,1	8,9	71	1,8	4,1	11,9	95	72
картофельное пюре	120	150	2,4	3,7	16,1	109	3,1	4,6	20,1	137	148
Фрикадельки рыбные	50/3	70/5	63	3,1	3,6	68	8,8	4,9	5,1	101	87
компот из сухофруктов	150	200	0,7	0,03	15,4	67	0,9	0,05	20,6	89	309
хлеб пшеничный	50	70	8	3	50	150,1	8	3	50	150,1	147**
Итого:			75,7	14,73	95,4	488,1	23	19,35	109,8	606,1	
полдник											
молоко кипяченое	150	200	4,1	4,2	6,4	79	5,5	5,6	8,6	92	296
пирог с повидлом	50	70	3,1	1,5	28,9	141	4,3	2,2	40,4	197	273
Итого:			4,1	4,2	6,4	79	5,5	5,6	8,6	289	
Всего за день:			92,33	33,56	159,18	977,85	46,9	42,45	211,7	1501,1	

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон:весна-лето

Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества								№ рецептуры
			до 3-х лет				от 3-х до 7 лет				
	до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	
Завтрак											
суп молочный с макаронными изделиями	150	200	3,3	3,1	11,9	89	4,4	4,2	15,9	119	80
кофейный напиток на молоке	150	200	2,1	1,7	11	66	2,8	2,2	14,7	87	302
бутербрд с маслом	30/5	30/10	2,4	4,4	14,5	109	2,4	8,6	14,6	146	1
Итого:			7,8	9,2	37,4	264	9,6	15	45,2	352	
2-ой завтрак											
яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44	368**
Обед											
салат картофельный с зеленым горошком	40	60	1,3	4	4,1	58	1,9	6	6,1	87	40
суп с рыбными консервами	180	220	6,2	6	10,3	120	7,6	7,4	12,6	147	87**
Зразы "Школьные"	60/5	75/6	8,2	10	8,2	156	10,2	12,3	10,2	193	108
капуста тушеная	120	150	2,6	3,9	11,3	90	3,3	4,9	14,1	113	150
кисель из концентрата	150	200	0	0	15	57	0	0	20	76	319
хлеб пшеничный	50	70	3,1	2,1	20,9	150,1	4,4	29,3	105	150,1	147**
Итого:			21,4	26	69,8	631,1	27,4	59,9	168	766,1	
Полдник											
Биточки рисовые с повидлом	150/20	200/30	5	6,4	47,9	268	6,7	8,5	65,8	365	277
чай с сахаром лимоном	150	200	0,1	0,03	6,5	27	0,2	0,03	9,3	38	300
Итого:			5,1	6,43	54,4	295	6,9	8,53	75,1	403	
Всего за день:			34,7	42,03	171,4	1234,1	44,3	83,83	298,1	1565,1	

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон:весна-лето

Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества								№ рецептуры
			до 3-х лет				от 3-х до 7 лет				
	до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	
Завтрак											
Каша "дружба"	150/4	200/5	4,7	6,1	25,1	174	6,3	8,1	33,5	232	210
какао на молоке	150	200	2,7	2	9,9	70	3,6	3,3	13,7	100	304
бутербрд с маслом	30/5	30/10	2,4	4,4	14,5	109	2,4	8,6	14,6	146	1
Итого:			9,8	12,5	49,5	353	12,3	20	61,8	478	
2-ой завтрак											
яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44	368**
Обед											
морковь отварная	40	60	0,5	0,04	2,2	11	0,7	0,06	3,4	17	17
борщ	150	200	1	2,9	7	58	1,4	4,1	9,4	79	60
каша перловая рассыпчатая	150/4	200/5	4,6	3,6	31,7	180	6,1	4,8	42,2	240	184
Фрикадельки мясные	75(50/25)	105(70/35)	7,7	7,6	6,4	125	10,5	9,1	7,6	202	110
компот из сухофруктов	150	200	0,7	0,03	15,4	67	0,9	0,05	20,6	89	309
хлеб пшеничный	50	70	3,1	2,1	20,9	150,1	4,4	29,3	105	150,1	147**
Итого:			17,6	16,27	83,6	591,1	24	47,41	188,2	777,1	
полдник											
сырники из творога	80/10	100/15	15,5	9,8	14,4	209	19,5	12,4	19,3	269	241
Чай с сахаром	150	200	0,1	0,02	4,6	18	0,1	0,03	9,1	25	297
Итого:			15,6	9,82	19	227	19,6	12,43	28,4	294	
Всего за день:			43,4	38,99	161,9	1215,1	56,3	80,24	288,2	1593,1	

День: среда
Неделя: вторая
Сезон:весна-лето

Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества								№ рецептуры
			до 3-х лет				от 3-х до 7 лет				
	до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	
Завтрак											
Каша манная молочная жидкая	150/4	200/5	3,8	5,9	17,6	138	5	7,8	23,4	184	204
кофейный напиток на молоке	150	200	2,1	1,7	11	66	2,8	2,2	14,7	87	302
бутерброд с маслом	30/5	30/10	2,4	4,4	14,5	109	2,4	8,6	14,6	146	1
Итого:			8,3	12	43,1	313	10,2	18,6	52,7	417	
2-ой завтрак											
Сок яблочный	150	200	1,13	0,23	22,28	96,75	1,5	0,3	29,7	129	442**
Обед											
салат "луковый"	20	30	0,3	1,8	1,4	23	0,4	2,7	2,1	34	48
рассольник"домашний"	150	200	1,3	3	8,2	66	1,7	5,3	10,9	99	61
жаркое по -домашнему	150(100/50)	220(150/70)	15,8	15,9	13,5	261	22,2	22,7	20,3	375	101
Кисель из концентрата	150	200	0	0	15	57	0	0	20	76	319
хлеб пшеничный	50	70	3,1	2,1	20,9	150,1	4,4	29,3	105	150,1	147**
Итого:			20,5	22,8	59	557,1	28,7	60	158,3	734,1	
полдник											
шанежка наливная	60	70	4	3,7	24,1	147	4,6	4,3	28,1	171	283
молоко кипяченое	150	200	4,1	4,2	6,4	79	5,5	5,6	8,6	92	296
Итого:			8,1	7,9	30,5	226	10,1	9,9	36,7	263	
Всего за день:			38,03	42,93	154,88	1192,85	50,5	88,8	277,4	1543,1	

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон:весна-лето

Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества								№ рецептуры
			до 3-х лет				от 3-х до 7 лет				
	до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	
Завтрак											
Каша овсяная "Геркулес"молочная вязкая	150/4	200/5	6,1	7,4	26,7	198	8,1	9,8	35,6	264	192
какао на молоке	150	200	2,7	2	9,9	70	3,6	3,3	13,7	100	304
бутерброд с маслом	30/5	30/10	2,4	4,4	14,5	109	2,4	8,6	14,6	146	1
Итого:			11,2	13,8	51,1	377	14,1	21,7	63,9	510	
2-ой завтрак											
йогурт питьевой	120	150	3,5	1,2	15,5	86	4,4	1,5	19,4	108	21****
Обед											
свекла отварная	40	60	0,6	0	2,9	14	0,8	0,1	4,3	21	18
суп гороховый с гренками	150/10	200/15	4,5	3,1	17,5	122	6,2	4,1	25,5	169	67
картофельное пюре	120	150	2,4	3,7	16,1	109	3,1	4,6	20,1	137	148
Рыба тушенная в томате с овощами	60	100	7,2	4,8	2,8	84	12,1	8,0	4,7	140	82
компот из сухофруктов	150	200	0,7	0,03	15,4	67	0,9	0,05	20,6	89	309
хлеб пшеничный	50	70	3,1	2,1	20,9	150,1	4,4	29,3	105	150,1	147**
Итого:			15,4	11,63	54,7	396	23,1	16,85	75,2	706,1	
полдник											
голубцы ленивые	60/4	100/7	5,3	6,6	3,9	98	9,2	12,6	7	180	128
чай с сахаром	150	200	0,1	0,02	4,6	18	0,1	0,03	9,1	25	297
хлеб пшеничный	50	70	3,1	2,1	20,9	150,1	4,4	29,3	105	150,1	147**
Итого:			5,4	6,62	8,5	116	9,3	12,63	16,1	205	
Всего за день:			35,5	33,25	129,8	975	50,9	52,68	174,6	1529,1	

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон:весна-лето

Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества								№ рецептуры
			до 3-х лет				от 3-х до 7 лет				
	до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	
Завтрак											
Каша пшенная	150/4	200/5	5,6	6,6	26,4	187	7,4	8,8	35,1	250	208
кофейный напиток на молоке	150	200	2,1	1,7	11	66	2,8	2,2	14,7	87	302
бутерброд с маслом	30/5	30/10	2,4	4,4	14,5	109	2,4	8,6	14,6	146	1
Итого:			10,1	12,7	51,9	362	12,6	19,6	64,4	483	
2-ой завтрак											
яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44	368**
Обед											
винегрет	40	60	0,5	0,9	2,9	22	0,8	1,4	4,3	33	44
щи	150	200	1,0	3,2	5,1	56	1,4	4,5	6,8	76	57
макароны отварные с маслом	120/4	150/5	4,3	3,4	26,7	157	5,5	4,2	33,3	196	227
биточки мясные	50/20	70/30	8,2	7,9	9,6	143	11,4	11,2	13,5	202	102
кисель из концентрата	150	200	0	0	15	57	0	0	20	76	319
хлеб пшеничный	40	50	2,4	4,4	14,5	150,1	4	4,6	24	150,1	147**
Итого:			16,4	19,8	73,8	585,1	23,1	25,9	101,9	733,1	
полдник											
оладьи со сгущенным молоком	60/10	85/15	4,5	4,2	24,9	156	6,4	6	35,4	221	262
чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	0,8	6,2	36	1,4	1,1	11,3	59	299
Итого:			5,6	5	31,1	192	7,8	7,1	46,7	280	
Всего за день:			32,5	37,9	166,6	1183,1	43,9	53	222,8	1540,1	