



Меню приготавливаемых блюд завтраков и обедов Куратинский район

Учащихся 1-4 классов, детей с ОВЗ «ограниченные возможности здоровья», и детей инвалидов (не являющимися ОВЗ).

| Прием пищи       | Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |           | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------|-----------|------------------|-------|-----------|-------------------------|-------------|
|                  |                             |           | Белки            | Жиры  | Угле-воды |                         |             |
| Неделя1<br>День1 |                             |           |                  |       |           |                         |             |
| завтрак          | Омлет натуральный           | 160       | 13,67            | 21,41 | 3,69      | 260,92                  | 307         |
|                  | Кофейный напиток с молоком  | 200       | 3,2              | 2,7   | 15,9      | 79                      | 961         |
|                  | Хлеб пшеничный              | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68     | 94                      | 114         |
|                  | Хлеб ржаной                 | 20        | 1,3              | 0,3   | 6,7       | 34,8                    | 115         |
|                  | Фрукты свежие яблоки        | 180       | 0,72             | 0,72  | 17,64     | 84,6                    | 118         |
| Итого            |                             | 600       | 21,93            | 25,45 | 63,61     | 553,32                  |             |
| обед             | Овощи свежие (помидоры)     | 60        | 0,66             | 0,06  | 2,28      | 14,4                    | 112         |
|                  | Суп с бобовыми              | 200       | 1,84             | 3,4   | 12,1      | 87,4                    | 149         |
|                  | Рыба запеченная (горбуша)   | 100       | 16,15            | 8,7   | 7,65      | 197,9                   | 339         |
|                  | Соус томатный               | 50        | 0,54             | 1,86  | 3,5       | 32,8                    | 462         |
|                  | Картофельное пюре           | 150       | 3,15             | 6,6   | 16,35     | 138                     | 434         |
|                  | Хлеб ржаной                 | 28        | 1,9              | 0,4   | 9,3       | 48,7                    | 115         |
|                  | Хлеб пшеничный              | 50        | 3,8              | 0,39  | 24,58     | 117,5                   | 114         |
|                  | Компот из смеси сухофруктов | 200       | 0,5              | 0     | 27        | 110                     | 527         |
| Итого            |                             | 838       | 28,54            | 21,41 | 102,76    | 746,70                  |             |
| Итого за день    |                             | 1438      | 50,47            | 46,86 | 166,37    | 1300,02                 |             |
| Прием пищи       | Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |           | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                             |           | Белки            | Жиры  | Угле-воды |                         |             |
| Неделя1<br>День2 |                             |           |                  |       |           |                         |             |
| завтрак          | Плов из птицы               | 230       | 5,33             | 15,23 | 36,32     | 344                     | 645         |
|                  | Чай с сахаром               | 200       | 0,1              | 0,1   | 15        | 60                      | 943         |
|                  | Хлеб пшеничный              | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68     | 94                      | 114         |
|                  | Хлеб ржаной                 | 20        | 1,3              | 0,3   | 6,7       | 34,8                    | 115         |
|                  | Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)      | 180       | 0,72             | 0,72  | 17,64     | 84,6                    | 118         |
| Итого            |                             | 670       | 10,49            | 16,67 | 95,34     | 617,4                   |             |
| обед             | Салат из свеклы отварной    | 60        | 0,9              | 3,3   | 5,04      | 53,4                    | 51          |
|                  | Суп с крупой пшеничной      | 200       | 1,28             | 4,06  | 13,64     | 96,2                    | 161         |
|                  | Шницель мясной              | 90        | 16,02            | 15,8  | 12,87     | 257,4                   | 386         |

|                           | рубленный                                          |             |                  |              |               |                         |             |
|---------------------------|----------------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                           | Соус молочный с морковью                           | 50          | 1,26             | 4,0          | 4,33          | 58,05                   | 448         |
|                           | Картофель отварной в молоке                        | 150         | 4,65             | 6,3          | 18,75         | 150                     | 427         |
|                           | Хлеб ржаной                                        | 28          | 1,9              | 0,4          | 9,3           | 48,7                    | 115         |
|                           | Хлеб пшеничный                                     | 30          | 2,28             | 0,23         | 14,74         | 70,5                    | 114         |
|                           | Кисломолочный напиток( кефир)                      | 180         | 5,22             | 4,5          | 7,2           | 90                      | 535         |
|                           | Сок с трубочкой                                    | 200         | 1                | 0,2          | 20,2          | 92                      | 537         |
| <b>Итого</b>              |                                                    | <b>988</b>  | <b>34,51</b>     | <b>38,74</b> | <b>106,07</b> | <b>916,25</b>           |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>      |                                                    | <b>1658</b> | <b>45</b>        | <b>55,41</b> | <b>201,41</b> | <b>1533,65</b>          |             |
| Прием пищи                | Наименование блюда                                 | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                           |                                                    |             | Белки            | Жиры         | Угле-воды     |                         |             |
| <b>Неделя1<br/>День 3</b> |                                                    |             |                  |              |               |                         |             |
| <b>завтрак</b>            | Говядина в кисло-сладком соусе                     | 90          | 11,6             | 22,23        | 13,77         | 214,1                   | 368         |
|                           | Каша гречневая                                     | 150         | 4,58             | 5,01         | 20,52         | 145,5                   | 314         |
|                           | Сок натуральный                                    | 180         | 0,9              | 0,18         | 18,18         | 82,8                    | 537         |
|                           | Хлеб ржаной                                        | 20          | 1,3              | 0,3          | 6,7           | 34,8                    | 115         |
|                           | Хлеб пшеничный                                     | 40          | 3,04             | 0,32         | 19,68         | 94                      | 114         |
|                           | Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)                             | 180         | 1,62             | 0,36         | 14,58         | 74,7                    | 118         |
| <b>Итого</b>              |                                                    | <b>660</b>  | <b>23,04</b>     | <b>28,4</b>  | <b>93,43</b>  | <b>645,9</b>            |             |
| <b>обед</b>               | Овощи свежие (огурцы)                              | 60          | 0,48             | 0,12         | 1,5           | 8,4                     | 112         |
|                           | Щи из свежей капусты                               | 200         | 1,28             | 3,84         | 4,98          | 60,6                    | 145         |
|                           | Птица отварная с соусом томатным                   | 120         | 17,04            | 13,26        | 3,87          | 202,8                   | 409         |
|                           | Макаронные изделия отварные с овощами припущенными | 150         | 3                | 7,8          | 23,03         | 174                     | 300         |
|                           | Хлеб ржаной                                        | 28          | 1,9              | 0,4          | 9,3           | 48,7                    | 115         |
|                           | Хлеб пшеничный                                     | 50          | 3,8              | 0,39         | 24,58         | 117,5                   | 114         |
|                           | Молоко кипяченое                                   | 200         | 5,8              | 5            | 9,6           | 106                     | 515         |
| <b>Итого</b>              |                                                    | <b>808</b>  | <b>33,30</b>     | <b>30,81</b> | <b>76,86</b>  | <b>718,00</b>           |             |
| <b>итого за день</b>      |                                                    | <b>1468</b> | <b>56,34</b>     | <b>59,21</b> | <b>170,29</b> | <b>1363,9</b>           |             |
| Прием пищи                | Наименование блюда                                 | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                           |                                                    |             | Белки            | Жиры         | Угле-воды     |                         |             |
| <b>Неделя1<br/>День 4</b> |                                                    |             |                  |              |               |                         |             |
| <b>завтрак</b>            | Рыба запеченная (горбуша)                          | 90          | 14,5             | 7,8          | 6,9           | 178,0                   | 339         |
|                           | Соус томатный                                      | 50          | 0,54             | 1,86         | 3,5           | 32,8                    | 462         |
|                           | Картофельное пюре                                  | 150         | 3,15             | 6,6          | 16,35         | 138                     | 434         |
|                           | Напиток из плодов шиповника                        | 200         | 0,7              | 0,3          | 22,8          | 97                      | 538         |
|                           | Хлеб ржаной                                        | 20          | 1,3              | 0,3          | 6,7           | 34,8                    | 115         |
|                           | Хлеб пшеничный                                     | 40          | 3,04             | 0,32         | 19,68         | 94                      | 114         |
| <b>Итого</b>              |                                                    | <b>550</b>  | <b>23,26</b>     | <b>17,18</b> | <b>75,91</b>  | <b>574,6</b>            |             |



|                   |                                                           |           |                  |       |           |                         |              |
|-------------------|-----------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|-----------|-------------------------|--------------|
| обед              | Икра кабачковая                                           | 60        | 1,2              | 2,2   | 5,1       | 73,2                    | 50           |
|                   | Суп с бобовыми                                            | 200       | 1,84             | 3,4   | 12,1      | 87,4                    | 149          |
|                   | Печень говяжья в соусе                                    | 105       | 14,3             | 13,4  | 4,1       | 234                     | 406          |
|                   | Рагу из овощей                                            | 150       | 2,9              | 6,8   | 15,9      | 136,5                   | 201          |
|                   | Хлеб ржаной                                               | 28        | 1,9              | 0,4   | 9,3       | 48,7                    | 115          |
|                   | Хлеб пшеничный                                            | 50        | 3,8              | 0,39  | 24,58     | 117,5                   | 114          |
|                   | Кисломолочный напиток( кефир)                             | 180       | 5,22             | 4,5   | 7,2       | 90                      | 536          |
|                   | Сок                                                       | 200       | 1                | 0,2   | 20,2      | 92                      | 537          |
| Итого             |                                                           | 973       | 32,11            | 31,24 | 98,48     | 879,30                  |              |
| итого за день     |                                                           | 1523      | 55,4             | 48,4  | 174,4     | 1453,9                  |              |
| Прием пищи        | Наименование блюда                                        | Вес блюда | Пищевые вещества |       |           | Энергетическая ценность | № рецеп-туры |
|                   |                                                           |           | Белки            | Жиры  | Угле-воды |                         |              |
| Неделя1<br>День 5 |                                                           |           |                  |       |           |                         |              |
| завтрак           | Пудинг из творога с рисом                                 | 200       | 17,7             | 27,3  | 37,6      | 516,0                   | 324          |
|                   | Сгущенное молоко                                          | 30        | 1,44             | 1,7   | 11        | 65,6                    | 490          |
|                   | Чай с сахаром                                             | 200       | 0,1              | 0,1   | 15        | 60                      | 943          |
|                   | Хлеб пшеничный                                            | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68     | 94                      | 114          |
|                   | Хлеб ржаной                                               | 20        | 1,3              | 0,3   | 6,7       | 34,8                    | 115          |
|                   | Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)                                    | 180       | 1,62             | 0,36  | 14,58     | 74,7                    | 118          |
| Итого             |                                                           | 670       | 25,2             | 30,1  | 104,56    | 845,1                   |              |
| обед              | Овощи свежие (помидоры)                                   | 60        | 0,66             | 0,06  | 2,28      | 14,4                    | 112          |
|                   | Борщ с сметаной                                           | 210       | 5,17             | 7,0   | 23,25     | 152,3                   | 133          |
|                   | Мясо духовое (с картофелем и овощами)                     | 180       | 14,6             | 14,8  | 11,5      | 238,0                   | 366          |
|                   | Хлеб ржаной                                               | 28        | 1,9              | 0,4   | 9,3       | 48,7                    | 115          |
|                   | Хлеб пшеничный                                            | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68     | 94                      | 114          |
|                   | Молоко кипяченое                                          | 200       | 5,8              | 5     | 9,6       | 106                     | 515          |
| Итого             |                                                           | 718       | 31,21            | 27,58 | 75,60     | 653,35                  |              |
| итого за день     |                                                           | 1388      | 56,41            | 57,69 | 180,16    | 1498,45                 |              |
| Прием пищи        | Наименование блюда                                        | Вес блюда | Пищевые вещества |       |           | Энергетическая ценность | № рецеп-туры |
|                   |                                                           |           | Белки            | Жиры  | Угле-воды |                         |              |
| Неделя2<br>День 6 |                                                           |           |                  |       |           |                         |              |
| завтрак           | Кондитерское изделие                                      | 30        | 2,25             | 2,94  | 22,32     | 125,1                   | 609          |
|                   | Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным) | 200       | 6,2              | 7,46  | 30,86     | 215,4                   | 268          |
|                   | Сыр порционно                                             | 20        | 5,12             | 5,22  | 0         | 68,6                    | 106          |
|                   | Кофейный напиток с молоком                                | 200       | 3,2              | 2,7   | 15,9      | 79                      | 961          |
|                   | Хлеб ржаной                                               | 20        | 1,3              | 0,3   | 6,7       | 34,8                    | 115          |
|                   | Хлеб пшеничный                                            | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68     | 94                      | 114          |
|                   | Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)                                    | 180       | 1,62             | 0,36  | 14,58     | 74,7                    | 118          |
|                   |                                                           |           |                  |       |           |                         |              |
| Итого             |                                                           | 690       | 22,73            | 19,3  | 110,04    | 691,6                   |              |

|                    |                                                    |           |                  |       |           |                         |              |
|--------------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|-----------|-------------------------|--------------|
| обед               | Салат из белокочанной капусты                      | 60        | 0,96             | 6,06  | 5,76      | 81,6                    | 2            |
|                    | Суп картофельный                                   | 200       | 2,2              | 2,3   | 15,1      | 89,0                    | 200          |
|                    | Гуляш из говядины                                  | 90        | 15,45            | 16,5  | 18,15     | 222,7                   | 373          |
|                    | Макаронные изделия отварные с овощами припущенными | 150       | 3                | 7,8   | 23,03     | 174                     | 300          |
|                    | Хлеб ржаной                                        | 28        | 1,9              | 0,4   | 9,3       | 48,7                    | 115          |
|                    | Хлеб пшеничный                                     | 50        | 3,8              | 0,39  | 24,58     | 117,5                   | 114          |
|                    | Кисломолочный напиток( кефир)                      | 180       | 5,22             | 4,5   | 7,2       | 90                      | 536          |
|                    | Кисель из яблок густой                             | 180       | 0,4              | 0,21  | 21,1      | 86                      | 886          |
| Итого              |                                                    | 878       | 31,93            | 32,08 | 118,42    | 827,90                  |              |
| итого за день      |                                                    | 1568      | 54,66            | 51,38 | 228,46    | 1519,5                  |              |
| Прием пищи         | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |           | Энергетическая ценность | № рецеп-туры |
|                    |                                                    |           | Белки            | Жиры  | Угле-воды |                         |              |
| Неделя2<br>День 7  |                                                    |           |                  |       |           |                         |              |
| завтрак            | Омлет натуральный                                  | 180       | 15,5             | 24,96 | 4,15      | 269,54                  | 307          |
|                    | Чай с лимоном                                      | 200       | 0,1              | 0     | 15,2      | 61                      | 505          |
|                    | Хлеб пшеничный                                     | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68     | 94                      | 114          |
|                    | Хлеб ржаной                                        | 20        | 1,3              | 0,3   | 6,7       | 34,8                    | 115          |
|                    | Кисломолочный напиток( кефир)                      | 180       | 5,22             | 4,5   | 7,2       | 90                      | 536          |
| Итого              |                                                    | 620       | 25,16            | 30,08 | 52,93     | 549,34                  |              |
| обед               | Салат из моркови и яблок                           | 60        | 0,66             | 6,06  | 5,46      | 79,2                    | 18           |
|                    | Щи из свежей капусты                               | 200       | 1,28             | 3,84  | 4,98      | 60,6                    | 145          |
|                    | Мясо духовое (с картофелем и овощами)              | 180       | 14,6             | 14,8  | 11,5      | 238,0                   | 366          |
|                    | Хлеб ржаной                                        | 28        | 1,9              | 0,4   | 9,3       | 48,7                    | 115          |
|                    | Хлеб пшеничный                                     | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68     | 94                      | 114          |
|                    | Сок натуральный                                    | 180       | 0,9              | 0,18  | 18,18     | 82,8                    | 537          |
| Итого              |                                                    | 688       | 22,42            | 25,6  | 69,09     | 603,25                  |              |
| итого за день      |                                                    | 1308      | 47,58            | 55,68 | 122,02    | 1152,59                 |              |
| Прием пищи         | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |           | Энергетическая ценность | № рецеп-туры |
|                    |                                                    |           | Белки            | Жиры  | Угле-воды |                         |              |
| Неделя 2<br>День 8 |                                                    |           |                  |       |           |                         |              |
|                    | Шницель мясной рубленый                            | 90        | 16,02            | 15,8  | 12,87     | 257,4                   | 386          |
|                    | Соус молочный с морковью                           | 50        | 1,26             | 4,0   | 4,33      | 58,05                   | 448          |
|                    | Каша пшеничная                                     | 150       | 4                | 4,25  | 24,56     | 152,4                   | 314          |
|                    | Какао с молоком                                    | 200       | 3,60             | 3,30  | 25,00     | 144,00                  | 959          |
|                    | Хлеб ржаной                                        | 20        | 1,3              | 0,3   | 6,7       | 34,8                    | 115          |
|                    | Хлеб пшеничный                                     | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68     | 94                      | 114          |
| Итого              |                                                    | 550       | 29,22            | 27,9  | 93,14     | 740,65                  |              |
| обед               | Овощи свежие (помидоры)                            | 60        | 0,66             | 0,06  | 2,28      | 14,4                    | 112          |
|                    | Суп с крупой пшеничной                             | 200       | 1,28             | 4,06  | 13,64     | 96,2                    | 161          |



|                             | Рыба запеченная (горбуша)                          | 90               | 14,5                    | 7,8          | 6,9              | 178,0                          | 339                |
|-----------------------------|----------------------------------------------------|------------------|-------------------------|--------------|------------------|--------------------------------|--------------------|
|                             | Соус томатный                                      | 50               | 0,54                    | 1,86         | 3,5              | 32,8                           | 462                |
|                             | Капуста тушеная                                    | 150              | 5,5                     | 5,4          | 5,9              | 94,5                           | 428                |
|                             | Хлеб ржаной                                        | 28               | 1,9                     | 0,4          | 9,3              | 48,7                           | 115                |
|                             | Хлеб пшеничный                                     | 50               | 3,8                     | 0,39         | 24,58            | 117,5                          | 114                |
|                             | Сок натуральный                                    | 180              | 0,9                     | 0,18         | 18,18            | 82,8                           | 537                |
| <b>Итого</b>                |                                                    | <b>808</b>       | <b>29,11</b>            | <b>20,15</b> | <b>84,21</b>     | <b>664,90</b>                  |                    |
| <b>итого за день</b>        |                                                    | <b>1358</b>      | <b>58,33</b>            | <b>48,07</b> | <b>177,35</b>    | <b>1405,55</b>                 |                    |
| <b>Прием пищи</b>           | <b>Наименование блюда</b>                          | <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |              |                  | <b>Энергетическая ценность</b> | <b>№ рецептуры</b> |
|                             |                                                    |                  | <b>Белки</b>            | <b>Жиры</b>  | <b>Угле-воды</b> |                                |                    |
| <b>Неделя 2<br/>День 9</b>  |                                                    |                  |                         |              |                  |                                |                    |
| <b>завтрак</b>              | Макароны с сыром                                   | 150              | 9,07                    | 7,6          | 25,5             | 206,25                         | 301                |
|                             | Соус молочный с морковью                           | 50               | 1,26                    | 4,0          | 4,33             | 58,05                          | 448                |
|                             | Кисель из сока плодового или ягодного натурального | 200              | 0,2                     | 0,12         | 39               | 158                            | 524                |
|                             | Молоко кипяченое                                   | 200              | 5,8                     | 5            | 9,6              | 106                            | 515                |
|                             | Хлеб ржаной                                        | 20               | 1,3                     | 0,3          | 6,7              | 34,8                           | 115                |
|                             | Хлеб пшеничный                                     | 40               | 3,04                    | 0,32         | 19,68            | 94                             | 114                |
| <b>Итого</b>                |                                                    | <b>660</b>       | <b>20,67</b>            | <b>17,34</b> | <b>104,81</b>    | <b>657,1</b>                   |                    |
| <b>обед</b>                 | Кукуруза отварная                                  | 60               | 5,5                     | 3,48         | 38,24            | 206,4                          | 181                |
|                             | Суп с бобовыми                                     | 200              | 1,84                    | 3,4          | 12,1             | 87,4                           | 149                |
|                             | Печень запеченная                                  | 90               | 12,15                   | 8,28         | 7,74             | 143,1                          | 581                |
|                             | Картофельное пюре                                  | 150              | 3,15                    | 6,6          | 16,35            | 138                            | 434                |
|                             | Хлеб ржаной                                        | 28               | 1,9                     | 0,4          | 9,3              | 48,7                           | 115                |
|                             | Хлеб пшеничный                                     | 50               | 3,8                     | 0,39         | 24,58            | 117,5                          | 114                |
|                             | Компот из смеси сухофруктов                        | 200              | 0,5                     | 0            | 27               | 110                            | 527                |
| <b>Итого</b>                |                                                    | <b>778</b>       | <b>28,84</b>            | <b>22,55</b> | <b>135,31</b>    | <b>851,10</b>                  |                    |
| <b>итого за день</b>        |                                                    | <b>1438</b>      | <b>49,51</b>            | <b>39,89</b> | <b>240,12</b>    | <b>1508,2</b>                  |                    |
| <b>Прием пищи</b>           | <b>Наименование блюда</b>                          | <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |              |                  | <b>Энергетическая ценность</b> | <b>№ рецептуры</b> |
|                             |                                                    |                  | <b>Белки</b>            | <b>Жиры</b>  | <b>Угле-воды</b> |                                |                    |
| <b>Неделя 2<br/>День 10</b> |                                                    |                  |                         |              |                  |                                |                    |
| <b>завтрак</b>              | Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)                             | 100              | 0,4                     | 0,4          | 9,8              | 47                             | 118                |
|                             | Пудинг из творога (запеченный) со сметаной         | 215              | 19,9                    | 23,36        | 47,3             | 518,8                          | 323                |
|                             | Кисломолочный напиток( кефир)                      | 180              | 5,22                    | 4,5          | 7,2              | 90                             | 536                |
|                             | Хлеб ржаной                                        | 20               | 1,3                     | 0,3          | 6,7              | 34,8                           | 115                |
|                             | Хлеб пшеничный                                     | 40               | 3,04                    | 0,32         | 19,68            | 94                             | 114                |
| <b>Итого</b>                |                                                    | <b>555</b>       | <b>29,86</b>            | <b>28,88</b> | <b>90,68</b>     | <b>784,6</b>                   |                    |
| <b>обед</b>                 | Овощи свежие (огурцы)                              | 60               | 0,48                    | 0,12         | 1,5              | 8,4                            | 112                |
|                             | Борщ с сметаной                                    | 200              | 5,17                    | 7,0          | 23,25            | 152,3                          | 133                |
|                             | Говядина в кисло-сладком соусе                     | 90               | 11,6                    | 22,23        | 13,77            | 314,1                          | 368                |

|                                                                    |                                |                  |                         |              |                  |                                |     |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------|-------------------------|--------------|------------------|--------------------------------|-----|
|                                                                    | Картофель отварной в молоке    | 150              | 4,65                    | 6,3          | 18,75            | 150                            | 427 |
|                                                                    | Хлеб ржаной                    | 28               | 1,9                     | 0,4          | 9,3              | 48,7                           | 115 |
|                                                                    | Хлеб пшеничный                 | 56               | 4,25                    | 0,45         | 27,55            | 131,6                          | 114 |
|                                                                    | Кондитерское изделие (печенье) | 30               | 0,84                    | 0,99         | 23,19            | 105                            | 608 |
|                                                                    | Сок натуральный                | 180              | 0,9                     | 0,18         | 18,18            | 82,8                           | 537 |
| <b>Итого</b>                                                       |                                | <b>794</b>       | <b>29,79</b>            | <b>37,67</b> | <b>135,49</b>    | <b>992,90</b>                  |     |
| <b>итого за день</b>                                               |                                | <b>1349</b>      | <b>59,7</b>             | <b>66,6</b>  | <b>226,2</b>     | <b>1777,5</b>                  |     |
|                                                                    |                                | <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |              |                  | <b>Энергетическая ценность</b> |     |
|                                                                    |                                |                  | <b>Белки</b>            | <b>Жиры</b>  | <b>Угле-воды</b> |                                |     |
| итого за 10 дней                                                   |                                | <b>14496,0</b>   | <b>533,3</b>            | <b>529,2</b> | <b>1886,7</b>    | <b>14513,3</b>                 |     |
| итого среднее за 1 день                                            |                                | <b>1449,60</b>   | <b>53,33</b>            | <b>52,92</b> | <b>188,67</b>    | <b>1451,33</b>                 |     |
| По СанПиН 2.3/2.4.3590-20<br>прил.№10 Завтрак 25%+ обед<br>35%=60% |                                |                  | <b>46,20</b>            | <b>47,40</b> | <b>201,00</b>    | <b>1410,00</b>                 |     |