

"УТВЕРЖДЕНО"

Директор Муниципального казённого
общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа
№1 Бодайбо»



Иванушкина А.Н.

2023г.

ПРИМЕРНОЕ 4-х недельное МЕНЮ*
НА ДЕТСКИЙ РАЦИОН завтрак+обед 12-18 лет
НА 2023-2024 учебный год

* Разработано в соответствии с Приложением №8 к "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ПРАВИЛ И НОРМ
САНПИН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ
ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"

2023год

г.Бодайбо

Меню приготавливаемых блюд

фамилия

Иванушкина А.Н.

дата

1

12

2023

Возрастная категория

5-11классы ОВЗ / дети инвалиды

Неделя	дата	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность	№ рецептур	Цена	
1	04.дек	Завтрак	гор.блюдо	гуляш из отв.говяд	100	15,70	15,90	3,10	418,00	259	86	
			гор.блюдо	гречка отварная с маслом	185	3,60	4,60	37,70	206,00	323	20	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5	
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4	
					итого	525	22,6	21,18	69,3	756,9		115
		Обед	1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	300	23,20	33,00	42,60	473,02	59	55,00	
			напиток	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4,00	
			хлеб бел.	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5,00	
				итого	540	26,5	33,68	71,1	705,92		64	
		1	1		Итого за день:	1065	49,1	54,86	140,4	1332,02		179
1	05.дек	Завтрак	гор.блюдо	котлета куриная	80	9,30	4,12	10,40	112,00	129	50	
			гор.блюдо	Макароны отварные с тертым сыр	180/20	5,30	14,40	26,60	351,60	333	36	
			гор.напиток	напиток шиповник	200	0,60	0,20	27,00	111,00	301	13	
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4	
					итого	320	18,4	19,4	87,7	572,5		103
		Обед	1 блюдо	Свекольник	310	52,42	40,29	11,50	548,94	68	61,00	
			хлеб бел.	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4,00	
			напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5,00	
			сок	Сок яблочный в индивидуальной у	200	1,00	0,20	10,80	86,00	442	42,00	
					итого	750	56,72	41,17	162,8	767,84		112
1	2		Итого за день:	1070	75,12	60,57	246,2	1340,34		215		
1	06.дек	Завтрак	гор.блюдо	плов из отварной говядины	200	15,05	18,30	32,00	432,00	113	95	
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	17,20	121,00	293	9	
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4	
				итого	440	18,75	19,07	72,6	650,9		108	
		Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и г	320	19,60	15,10	88,50	582,36	63	55,00	
			хлеб бел.	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4,00	
			напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5,00	
			хл/булочное									
					итого	560	22,9	15,78	117	715,26		64
		1	3		Итого за день:	1000	41,65	34,86	189,6	1366,16		172
1	07.дек	Завтрак	гор.блюдо	тефтеля рыбная(минтай)	70	11,50	8,50	8,50	203,00	394	36	
			гор.блюдо	картофельное пюре	160	3,08	4,92	20,00	141,00	520(3)	36	
			гор.напиток	кисель	200	0,10	0,00	29,02	116,19	411	9	
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4	
		фрукты	Соус белый основной	30	5,60	5,00	1,10	28,00	233	3		
					итого	500	23,48	19,7	78,02	586,09		88
		Обед	1 блюдо	Рассольник на мясном бульоне, с	310	12,60	16,20	98,50	563,47	54	55,00	
			хлеб бел.	бутерброд с сыром	40/20	9,20	5,8	24,2	190	1	22	
			напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5,00	
				итого	510	21,9	22	131,8	788,47		82	
1	4		Итого за день:	1010	45,38	41,7	209,82	1374,56		170		
1	08.дек	Завтрак	гор.блюдо	бефстроганов из говядины	100	11,00	12,71	18,20	191,00	176	90	
			гор.блюдо	каша перловая рассыпчатая	160	4,00	3,84	21,00	180,00	297	10	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5	
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4	
		хл/булочное	Булочка домашняя	100	6,60	12,40	55,80	360,00	467	48,00		
					итого	600	24,9	29,63	123,5	863,9		157
		Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты на м/б с мя	310	22,10	26,70	45,10	429,20	53	57,00	
			хлеб бел.	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4,00	
			напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5,00	
				итого	550	25,4	27,38	73,6	562,1		66	
1	5		Итого за день:	1150	50,3	57,01	197,1	1426		223		
1	09.дек	Завтрак	гор.блюдо	жаркое из отварной говядины	200	20,30	32,60	45,50	643,42	431	100	
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,10	15,20	62,00	431	9	
				итого	440	23,8	33,38	80,1	803,32		113	
		Обед	1 блюдо	яблоко	128	0,40	0,40	39,80	42,00	к/к	32	
			хл/булочное	Булочка с повидлом	100	10,23	12,40	58,70	458,30	469	48,00	
				итого	228	10,63	12,8	98,5	500,3		80	
				итого	668	34,43	46,18	178,6	1303,62		193	
		1	6		Итого за день:	5963	295,98	295,18	1161,72	8173,5		1152
		ВСЕГО за неделю:										
					сбалансированность	1,0	1,0	4				
					потребность 6 дней	270	276	1149	8160		1152	
						324	331,2	1378,8	9792			

Школа

МКОУ "СОШ №1" г.Бодайбо Иркутская область

Утвердил: должность

директор

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

5-11 классы ОВЗ / дети инвалиды

фамилия

Иванушкина А.Н.

дата

1 11 2023

день месяц год

Нед	дата	Прием	Раздел	Блюда	Вес	Белки	Жиры	Углево	Калори	№	Цена		
2	13.ноя	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из говядины	70	9,90	13,50	9,90	201,00	283	58		
			гор.блюдо	Пюре гороховое	180	7,70	0,80	41,60	292,00	167	14		
			гор.напиток	Какао на натуральном молоке	200	2,90	2,50	24,80	134,00	433	24		
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4		
				Соус белый основной	50	0,60	2,20	3,40	36,00	233	5		
			итого			540	24,3	19,68	99,1	770,9		105	
		Обед	1 блюдо	Суп крестьянский с крупой нам/б	300	2,44	6,24	13,64	47,00	65	53		
			хлеб бел.	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	3,00		
			напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	4,00		
				Булочка сдобная	100	25,10	21,90	99,00	453	48			
			итого		640	30,84	28,82	141,14	81	108			
		2	1		Итого за день:	1180	55,14	48,5	240,24	1681,71		213	
		2	14.ноя	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная	80	12,20	14,50	13,90	252,00	98	67
					гор.блюдо	Макароны отварные с тертым сыр	200	7,72	9,8	30,20	150,00	210	36,00
гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов				200	0,50	0,1	11,20	41,00	293	9		
хлеб	хлеб				40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4		
	Соус томатный				50	0,60	2,20	3,40	36,00	233	7		
	итого				570	24,22	27,28	78,1	649,9		123		
Обед	1 блюдо			Борщ из свежей капусты на м/б со	300	2,00	6,00	74,00	417,00	56	52		
	хлеб бел.			хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4,00		
	напиток			чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5,00		
				Сок фруктовый в индивидуальной	200	1,00	0,2	19,40	86,00	442	42		
	итого				740	6,3	6,88	122,3	635,9		103		
2	2				Итого за день:	1310	30,52	34,16	254,4	1285,8		226	
2	15.ноя			Завтрак	гор.блюдо	курица запеченая	80	4,56	11,60	10,00	174,00	125	65
					гор.блюдо	Гречка отварная рассыпчатая с ма	180	10,40	6,80	25,40	188,00	297	20
		гор.напиток	напиток шиповник		200	0,60	0,20	27,00	111,00	301	13		
		хлеб	хлеб		40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4,00		
			итого			500	18,76	18,80	72	570,9		102	
		Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми с	320	19,60	25,10	88,50	742,00	63	52		
			хлеб бел.	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4,00		
			напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5,00		
				итого		560	22,9	25,78	117	874,9		61	
			2	3		Итого за день:	1060	41,66	45,06	189	1445,8		163
		2	16.ноя	Завтрак	гор.блюдо	Голубцы ленивые	70	10,56	12,69	4,93	106,21	178	45
					гор.блюдо	пюре картофельное	160	3,08	4,92	20,00	141,00	335	36
					гор.напиток	кисель	200	1,3	0,00	29,02	116,19	274	9
					хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4
	соус				Соус красный основной	50	0,60	1,20	3,40	36,00	233	7	
	итого				520	16,25	18,08	70	473,9		75		
Обед	1 блюдо			Суп с лапшой домашней на кур/б	300	3,40	33,30	71,40	391,00	60	46		
	хлеб бел.			хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4		
	напиток			чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5,00		
				итого		540	6,7	33,98	99,9	523,9		55	
	2			4		Итого за день:	1060	55,5	53,47	176,65	1521,2		156
2	17.ноя			Завтрак	гор.блюдо	печень по-строгановски	100	9,25	12,60	2,50	128,00	123	50
					гор.блюдо	рис припущен.	180	3,70	4,80	39,00	213,00	323	16
					гор.напиток	чай с сахаром	200	2,10	0,00	9,10	35,00	282	5,00
		хлеб	хлеб		40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4		
			итого			520	16,25	18,08	70	473,9		75	
		Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты на м/б, со с	310	22,10	56,70	97,30	410,00	53	57		
			хлеб бел.	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4,00		
			напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5,00		
				итого		550	25,4	57,38	125,8	542,9		66	
			2	5		Итого за день:	1060	41,65	75,46	195,8	1016,8		141
		2	18.ноя	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога	200	42,80	11,50	43,80	543,27	366	92
					гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,10	15,20	62,00	431	9
					хл/булочное	Булочка домашняя	100	6,60	12,40	55,80	360,00	467	48,00
						итого		450	49,7	24	114,8	965,27	
Обед	1 блюдо				Сок фруктовый в индивидуальной	200	1,00	0,2	39,80	86,00	к/к	42	
	фрукты			Яблоко	245	0,93	0,45	25,30	164,00	к/к	62		
				итого		445	1,93	0,65	65,1	250		104	
	2			6		Итого за день:	895	51,63	24,65	179,9	1215,27		253
	ВСЕГО за неделю:					6575	276,1	281,3	1181,99	8166,58		1152	
					сбалансированность		1,0	1,0	4				
					потребность 6 дней		270	276	1149	8160	1152		
							324	331,2	1378,8	9792			

Меню приготавливаемых блюд

фамилия

Иванушкина А.Н.

Возрастная категория

5-11 классы ОВЗ / дети инвалиды

дата

1 11 2023

день месяц год

Неделя	дата	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
3	20.ноя	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная	70	6,20	14,50	13,90	252,00	98	67	
				гречка отварная рассыпчатая	180	12,48	8,16	54,48	105,60	172	20	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,32	3,25	25,34	11,00	431	9,00	
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	9,90	к/к	4	
			соус	Соус томатный	50	0,60	0,20	3,40	36,00	233	7	
			<i>итого</i>			540	22,8	26,79	116,52			107
		Обед	1 блюдо	Свекольник на м/б	310	26,42	28,35	86,51	574,94	68	61,00	
			хлеб бел.	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4,00	
			напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5,00	
				<i>итого</i>			550	29,72	29,03	115,01	707,84	
3	1	Итого за день:				1090	52,52	55,82	231,53	1361,34		177
3	21.ноя	Завтрак	гор.блюдо	плов из отварной говядины	200	14,16	13,2	38,77	332	113	95	
			гор.напиток	напиток шиповник	200	0,60	2,20	25,00	111,00	301	13	
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4	
			хл/булочное	Булочка домашняя	100	6,60	12,40	36,00	360,00	467	48,00	
				<i>итого</i>			540	24,56	28,48	138,52	900,9	
		Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты на м/б с мяс	310	18,32	18,25	39,18	349,20	53	57,00	
			хлеб бел.	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4,00	
			напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5,00	
				<i>итого</i>			550	21,62	18,83	72,58	482,1	
		3	2	Итого за день:				1090	46,18	47,41	201,1	1383
3	22.ноя	Завтрак	гор.блюдо	гуляш из отв.говяд	100	8,70	13,90	3,10	218,00	259	86	
			гор.блюдо	макароны	180	8,70	5,00	37,70	198,00	331	11	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5	
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4	
				<i>итого</i>			520	20,7	19,58	69,3	548,9	
		Обед	1 блюдо	суп картофельный с пшеном	300	14,70	30,48	30,48	399,00	61	53,00	
			хлеб бел.	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4,00	
			напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5,00	
				Булочка сдобная с маком	100	6,60	12,40	55,80	360,00	467	48,00	
			<i>итого</i>			640	24,6	28,72	114,78	891,9		110
3	3	Итого за день:				1160	45,3	48,3	184,08	1440,8		216
3	23.ноя	Завтрак	гор.блюдо	тефтели из горбуши	70	11,1	9,9	12,9	190	394	41	
			гор.блюдо	пюре картофельное	160	3,08	4,92	20,00	141,00	335	36	
			гор.напиток	кисель	200	1,30	0,00	19,02	116,19	274	9	
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4	
			соус	соус белый основной	50	2,4	3,2	1,9	23	237	5	
			<i>итого</i>			520	22,14	18,7	73,22	568,09		95
		Обед	1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	300	15,03	15,03	46,56	333,02	59	42,00	
			хлеб бел.	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4,00	
			напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5,00	
				сыр	26	8,60	17,00	0,20	286,23	42	31,00	
	<i>итого</i>			566	25,14	32,71	75,26	752,15		82		
3	4	Итого за день:				1086	49,28	51,41	148,48	1320,24		177
3	24.ноя	Завтрак	гор.блюдо	котлета "Здоровье"	70	9,00	12,10	4,80	122,00	163	62	
			гор.блюдо	гречка	180	3,60	4,60	25,40	206,00	323	20	
			гор.напиток	компот из кураги	200	1,3	0,1	28,4	130	292	15	
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4	
			соус	соус томатный	50	2,60	2,00	3,40	16,00	593	7	
			<i>итого</i>			400	19,7	19,48	81,4	571,9		108
		Обед	1 блюдо	Рассольник на мясном бульоне	310	26,70	28,45	80,48	563,81	54	55,00	
			хлеб бел.	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4,00	
			напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5,00	
				<i>итого</i>			550	30	29,13	108,98	696,71	
3	5	Итого за день:				1090	49,7	48,61	190,38	1268,61		172
3	25.ноя	Завтрак	гор.блюдо	капуста тушеная с курицей	200	27,17	21,66	127,66	417,59	440	95	
			гор.напиток	бутерброд с маслом	0/3	3,3	2,98	19,5	172,9	1	8	
			хлеб	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5	
				<i>итого</i>			400	30,57	24,64	156,26	625,49	
		Обед	1 блюдо	яблоко	112	0,4	0,4	9,8	47	847	28	
			хлеб бел.	Булочка сдобная	100	6,60	12,40	55,80	360,00	467	48,00	
	<i>итого</i>			212	7	12,8	65,6	407		76		
3	6	Итого за день:				612	37,57	37,44	221,86	1432,49		184
ВСЕГО за неделю:					6128	280,55	288,99	1177,43	8206,48		1152	
сбалансированность						1,0	1,0	4				
потребность 6 дней						270	276	1149	8160		1152	
						324	331,2	1378,8	9792			

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

5-11 классы ОВЗ / дети инвалиды

фамилия

Иванушкина А.Н.

дата

1	11	2023
день	месяц	год

Неделя	дата	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур	Цена	
4	27.ноя	Завтрак	гор.блюдо	котлета куриная	80	5,00	1,40	15,50	316,00	129	50	
			гор.блюдо	Пюре гороховое	185	7,70	5,80	41,60	292,00	167	14	
			гор.напиток	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4	
			хлеб	какао на молоке	200	3,60	3,30	13,70	96,70	288	24	
			соус	соус белый основной	50	4,40	8,70	1,90	23,00	590(3)	5	
			<i>итого</i>			555	23,9	19,88	92,1			97
		Обед	1 блюдо	Борщ из свежей капусты на м/б со	300/20	32,00	28,00	114,00	56	52,00		
			хлеб бел.	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4,00	
			напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5,00	
			<i>итого</i>		240	35,3	28,68	142,5	61			
4	1		Итого за день:				795	59,2	48,56	234,6	1376,8	158
4	28.ноя	Завтрак	гор.блюдо	Голубцы ленивые	70	5,06	9,39	4,97	18,21	178	45	
			гор.блюдо	Гречка отварная рассыпчатая с ма	180	10,40	6,80	45,40	288,00	297	20	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5	
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4	
			соус	соус красный основной	30	0,40	2,70	0,90	3,00	590(2)	5	
			<i>итого</i>		520	19,16	19,57	80,73	587,11	79		
		Обед	1 блюдо	Суп с лапшой домашней	300	33,40	33,30	131,00	60	46,00		
			хлеб бел.	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4,00	
			напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5,00	
			<i>итого</i>		540	36,7	33,98	169,9	263,9	55		
4	2		Итого за день:				1060	55,86	53,5	191,63	851,01	134
4	29.ноя	Завтрак	гор.блюдо	курица запеченая	100	7,56	8,60	9,20	174,00	125	65	
			гор.блюдо	Макароны отварные с тертым сыр	200	7,72	9,8	30,20	193,00	210	36,00	
			гор.напиток	компот смеси с/фр	200	0,50	0,30	31,20	121,00	293	9	
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4	
			<i>итого</i>		540	18,98	19,38	81	585,9	114		
		Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми на	300/20	19,60	26,10	68,50	342,00	63	55,00	
			хлеб бел.	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4,00	
			напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5,00	
			<i>итого</i>		240	22,9	26,78	97	474,9	64		
		4	3		Итого за день:				780	41,88	41,16	178
4	30.ноя	Завтрак	гор.блюдо	тефтеля мясная	70	8,90	10,40	6,60	156,00	283	58	
			гор.блюдо	пюре картоф	160	3,10	4,40	20,30	141,00	335	36	
			гор.напиток	кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19	274	9	
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4	
			закуска	горошек зелёный, консервированн	50	2,50	2,48	7,30	58,00	к/к	20	
			<i>итого</i>		520	16,96	18,96	82,62	569,09	127		
		Обед	1 блюдо	Рассольник на мясном бульоне, с	300/20	26,70	28,45	30,48	503,81	54	55,00	
			хлеб бел.	Бутерброд с сыром	40/26	12,80	8,70	36,30	285,00	1	35	
			напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5,00	
			<i>итого</i>		200	40,8	37,15	75,88	823,81	95		
4	4		Итого за день:				720	59,66	56,11	158,5	1392,9	222
4	01.дек	Завтрак	гор.блюдо	сердце тушеное в соусе	100	10,1	14,40	11,30	206,00	262	57	
			гор.блюдо	Рис отварной рассыпчатый с масл	180	4,30	4,20	41,10	240,00	297	16	
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	1,00	0,10	10,20	42,00	401	13	
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4	
			<i>итого</i>		520	19,21	19,38	82	585,9	90		
		Обед	1 блюдо	Суп из овощей с фасолью на мясн	300/20	14,16	28,40	124,38	354,93	67	53,00	
			хлеб бел.	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4,00	
			напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5,00	
				Булочка с сахаром	40	5,10	6,90	59,00	260,00	453	48	
			<i>итого</i>		340	22,56	35,98	211,884	747,83	110		
4	5		Итого за день:				860	41,77	55,36	293,884	1333,73	200
4	02.дек	Завтрак	гор.блюдо	пельмени отварные с маслом сли	100	19,84	21,43	37,07	471,05	442,443,444	84	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5	
			фрукт	Яблоко	160	0,40	0,04	9,80	42,00	к/к	40	
				йогурт	40	3,36	8,00	10,80	83,64	к/к	41	
			<i>итого</i>		585	23,7	29,47	66,77	631,69	170		
		Обед	1 блюдо	Сок фруктовый в индивидуальн	100	1,00	0,20	19,80	86,00	442	42,00	
			хлеб бел.	рожок с вареной сгущенкой	100	11,00	11,20	49,80	286,00	442	48,00	
				<i>итого</i>		0	12	11,4	69,6	372	90	
				<i>итого</i>		685	35,7	40,87	136,37	1003,69	260	
		4	6		Итого за день:				4900	294,07	300,61	1151,98
ВСЕГО за неделю:												
сбалансированность						1,0	1,0	4				
						270	276	1149	8160			
потребность 6 дней						324	331,2	1378,8	9792		1152	

меню составил: заведующая столовой
организатор питания

Анищенко Л.М.

Быковец Е.А.