

Школа

твердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Возрастная категория

7-11 лет

дата

7

день

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры |
|--------|--------------|------------|--------------|--------------------------------------|--------------|-------|------|
| 1 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Макаронные изделия отварные с маслом | 200 | 7 | 7 |
| | | | | Яйцо вареное | 40 | 4 | 4 |
| | | | гор.напито | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3 | 2 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 0 |
| | | | фрукты | Фрукты(банан) | 100 | 1 | 1 |
| | | | | Икра кабачковая консервированная | 60 | 1 | 5 |
| | | | | <i>итого</i> | | 610 | 18 |
| 1 | 1 | Завтрак | фрукты | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 1 | 1 | Обед | закуска | | | | |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с крупой | 200 | 2 | 4 |
| | | | 2 блюдо | Птица, тушенная в сметанном соусе | 90 | 12 | 17 |
| | | | гарнир | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10 | 6 |
| | | | напиток | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 45 | 3 | 0 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 24 | 2 | 0 |
| | | | | Фрукты (банан) | 100 | 1 | 1 |
| | <i>итого</i> | | 839 | 31 | 28 | | |
| 1 | 1 | Полдник | булочное | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 1 | 1 | Ужин | гор.блюдо | | | | |
| | | | гарнир | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | хлеб | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 1 | 1 | Ужин 2 | кисломол. | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|-------------------------------|---------|-----|------|
| | | | булочное | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | фрукты | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 1 | 1 | Итого за день: | | | 1449 | 49 | 47 |
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Каша рисовая жидкая на молоке | 200 | 5 | 5 |
| | | | | Бутерброд с сыром | 25\5\20 | 7 | 10 |
| | | | гор.напито | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 0 |
| | | | фрукты | Фрукты (банан) | 100 | 1.4 | 0.5 |
| | | | | <i>итого</i> | | 530 | 16.4 |
| 1 | 2 | Завтрак | фрукты | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 |
| 1 | 2 | Обед | закуска | | | | |
| | | | 1 блюдо | Рассольник ленинградский | 200 | 2 | 3 |
| | | | 2 блюдо | Рыба тушенная с овощами | 90 | 21 | 13 |
| | | | гарнир | Картофельное пюре | 180 | 4 | 6 |
| | | | напиток | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3 | 2 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 45 | 3 | 0 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 24 | 2 | 0 |
| | | | | <i>итого</i> | | 719 | 35 |
| 1 | 2 | Полдник | булочное | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 |
| 1 | 2 | Ужин | гор.блюдо | | | | |
| | | | гарнир | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | хлеб | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 |
| 1 | 2 | Ужин 2 | кисломол. | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|----------------------------------|----------|------|------|
| | | | булочное | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | фрукты | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 1 | 2 | Итого за день: | | | 1249 | 51.4 | 39.5 |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Картофельное пюре | 200 | 4 | 5 |
| | | | | Рыба тушеная с овощами | 90 | 24 | 15 |
| | | | гор.напито | Чай с лимоном | 180/15/7 | 0 | 0 |
| | | | хлеб | Хлеб ржано -пшеничный | 60 | 6 | 0 |
| | | | фрукты | | | | |
| | | | | Горошек зеленый консервированный | 60 | 2 | 0 |
| | | | <i>итого</i> | | | 410 | 35.7 |
| 1 | 3 | Завтрак | фрукты | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 0 | 0 |
| 1 | 3 | Обед | закуска | Икра свекольная | 60 | 1 | 5 |
| | | | 1 блюдо | Борщ с фасолью и картофелем | 200 | 3 | 5 |
| | | | 2 блюдо | Поджарка | 90 | 10 | 16 |
| | | | гарнир | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 8 | 5 |
| | | | напиток | Компот из свежих плодов | 200 | 0 | 0 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 45 | 3 | 0 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 24 | 2 | 0 |
| | | | <i>итого</i> | | | 799 | 27 |
| 1 | 3 | Полдник | булочное | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 0 | 0 |
| 1 | 3 | Ужин | гор.блюдо | | | | |
| | | | гарнир | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | хлеб | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 0 | 0 |
| 1 | 3 | Ужин 2 | кисломол. | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|----------------------------------|------|------|----|
| | | | булочное | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | фрукты | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 1 | 3 | Итого за день: | | | 1209 | 62.7 | 51 |
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Каша пшеничная рассыпчатая | 200 | 9 | 7 |
| | | | | Котлеты, биточки, шницели | 90 | 16 | 17 |
| | | | гор.напито | Сок яблочный | 200 | 1 | 0 |
| | | | хлеб | Хлеб ржано- пшеничный | 60 | 6 | 0 |
| | | | фрукты | | | | |
| | | | | Икра свекольная | 60 | 2 | 4 |
| | | | | Соус сметанный с томатом | 30 | 1 | 1 |
| | | | <i>итого</i> | 640 | 35 | 29 | |
| 1 | 4 | Завтрак | фрукты | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | 0 | 0 | 0 |
| 1 | 4 | Обед | закуска | Горошек зеленый консервированный | 60 | 2 | 0 |
| | | | 1 блюдо | Суп-лапша домашняя | 200 | 3 | 3 |
| | | | 2 блюдо | Тефтели (2 вариант) | 90 | 9 | 13 |
| | | | гарнир | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4 | 6 |
| | | | напиток | Сок яблочный | 200 | 1 | 0 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 45 | 3 | 0 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 24 | 2 | 0 |
| | | | | <i>итого</i> | 799 | 23.7 | 22 |
| 1 | 4 | Полдник | булочное | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | 0 | 0 | 0 |
| 1 | 4 | Ужин | гор.блюдо | | | | |
| | | | гарнир | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | хлеб | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | 0 | 0 | 0 |
| 1 | 4 | Ужин 2 | кисломол. | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|---|----------|------|------|
| | | | булочное | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | фрукты | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 1 | 4 | Итого за день: | | | 1439 | 58.7 | 51 |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Рагу из птицы | 300 | 16 | 20 |
| | | | | Огурцы соленые | 60 | 1 | 0 |
| | | | гор.напито | Какао с молоком | 200 | 4 | 3 |
| | | | хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 54 | 4 | 0 |
| | | | фрукты | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 614 | 24.5 |
| 1 | 5 | Завтрак | фрукты | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 0 | 0 |
| 1 | 5 | Обед | закуска | | | | |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4 | 6 |
| | | | 2 блюдо | Котлета рубленая из птицы/ Соус сметанный с томатом | 90/30 | 20 | 24 |
| | | | гарнир | Макаронные изделия отварные | 180 | 6 | 4 |
| | | | напиток | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0 | 0 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 45 | 3 | 0 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 24 | 2 | 0 |
| | | | <i>итого</i> | | | 449 | 35 |
| 1 | 5 | Полдник | булочное | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 0 | 0 |
| 1 | 5 | Ужин | гор.блюдо | | | | |
| | | | гарнир | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | хлеб | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 0 | 0 |

| | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|--|--------|------|----|
| 1 | 5 | Ужин 2 | кисломол. | | | | |
| | | | булочное | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | фрукты | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 1 | 5 | Итого за день: | | | 1063 | 59.5 | 57 |
| 1 | 6 | Завтрак | гор.блюдо | Макаронные изделия отварные | 200 | 7 | 5 |
| | | | | Тефтели (2 вариант) | 90 | 8 | 11 |
| | | | гор.напито | Чай с сахаром | 185/15 | 0 | 0 |
| | | | хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 75 | 5 | 0 |
| | | | фрукты | | | | |
| | | | | Горошек зеленый консервированный | 60 | 2 | 0 |
| | | | <i>итого</i> | | 425 | 21.7 | 16 |
| 1 | 6 | Завтрак | фрукты | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 1 | 6 | Обед | закуска | | | | |
| | | | 1 блюдо | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200 | 3 | 4 |
| | | | 2 блюдо | Котлеты, биточки,шницели рубленные/ соус сметанный с томатом | 60/30 | 10 | 12 |
| | | | гарнир | Каша ячневая рассыпчатая | 180 | 6 | 6 |
| | | | напиток | Какао с молоком | 200 | 4 | 3 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 45 | 3 | 0 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 24 | 2 | 0 |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 649 | 28 | 25 |
| 1 | 6 | Полдник | булочное | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 1 | 6 | Ужин | гор.блюдо | | | | |
| | | | гарнир | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | хлеб | | | | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|-----------------------------|------|------|------|
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 1 | 6 | Ужин 2 | кисломол. | | | | |
| | | | булочное | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | фрукты | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 1 | 6 | Итого за день: | | | 1074 | 49.7 | 41 |
| 1 | 7 | Завтрак | гор.блюдо | Плов из птицы | 300 | 34 | 50 |
| | | | | Кукуруза консервированная | 60 | 2 | 0 |
| | | | гор.напито | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0 |
| | | | хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 54 | 4 | 0 |
| | | | фрукты | Фрукты(банан) | 100 | 1 | 1 |
| | | | <i>итого</i> | | 714 | 41.6 | 51.3 |
| 1 | 7 | Завтрак | фрукты | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 1 | 7 | Обед | закуска | Огурцы соленые | 60 | 1 | 0 |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6 | 7 |
| | | | 2 блюдо | Гуляш из говядины | 90 | 11 | 10 |
| | | | гарнир | Каша пшенная рассыпчатая | 180 | 4 | 5 |
| | | | напиток | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 45 | 3 | 0 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 24 | 2 | 0 |
| | | | <i>итого</i> | | 849 | 27.5 | 22 |
| 1 | 7 | Полдник | булочное | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 1 | 7 | Ужин | гор.блюдо | | | | |
| | | | гарнир | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | хлеб | | | | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|-----------------------------------|------|------|------|
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 1 | 7 | Ужин 2 | кисломол. | | | | |
| | | | булочное | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | фрукты | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 1 | 7 | Итого за день: | | | 1563 | 69.1 | 73.3 |
| 2 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Картофельное пюре | 200 | 4 | 5 |
| | | | | Котлета рубленая из птицы | 120 | 14 | 17 |
| | | | гор.напито | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 |
| | | | хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 54 | 4 | 0 |
| | | | фрукты | | | | |
| | | | | Икра свекольная | 60 | 2 | 4 |
| | | | <i>итого</i> | | 634 | 25 | 26 |
| 2 | 1 | Завтрак | фрукты | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 1 | Обед | закуска | | | | |
| | | | 1 блюдо | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 2 | 4 |
| | | | 2 блюдо | Птица, тушенная в сметанном соусе | 90 | 12 | 17 |
| | | | гарнир | Макаронные изделия отварные | 180 | 6 | 4 |
| | | | напиток | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 45 | 3 | 0 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 24 | 2 | 0 |
| | | | | Фрукты (яблоки) | 100 | 0 | 0 |
| | | | <i>итого</i> | | 839 | 26 | 25 |
| 2 | 1 | Полдник | булочное | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 1 | Ужин | гор.блюдо | | | | |
| | | | гарнир | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | хлеб | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|----------------------------------|------|------|----|
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 1 | Ужин 2 | кисломол. | | | | |
| | | | булочное | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | фрукты | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 1 | Итого за день: | | | 1473 | 51 | 51 |
| 2 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 10 | 6 |
| | | | | Гуляш из говядины | 120 | 15 | 16 |
| | | | гор.напито | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3 | 2 |
| | | | хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 54 | 4 | 0 |
| | | | фрукты | | | | |
| | | | | Горошек зеленый консервированный | 60 | 2 | 0 |
| | | | <i>итого</i> | | 614 | 33.7 | 24 |
| 2 | 2 | Завтрак | фрукты | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 2 | Обед | закуска | Огурцы соленые | 60 | 1 | 0 |
| | | | 1 блюдо | Суп крестьянский со сметаной | 200 | 2 | 5 |
| | | | 2 блюдо | Рагу из птицы | 250 | 21 | 27 |
| | | | гарнир | | | | |
| | | | напиток | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 45 | 3 | 0 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 24 | 2 | 0 |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 779 | 29.5 | 32 |
| 2 | 2 | Полдник | булочное | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 2 | Ужин | гор.блюдо | | | | |
| | | | гарнир | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | хлеб | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|--|------|------|----|
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 2 | Ужин 2 | кисломол. | | | | |
| | | | булочное | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | фрукты | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 2 | Итого за день: | | | 1393 | 63.2 | 56 |
| 2 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | | | | |
| | | | хлеб | | | | |
| | | | фрукты | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 3 | Завтрак | фрукты | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 3 | Обед | закуска | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | |
| | | | гарнир | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 3 | Полдник | булочное | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 3 | Ужин | гор.блюдо | | | | |
| | | | гарнир | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | хлеб | | | | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|--|---|---|---|
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 3 | Ужин 2 | кисломол. | | | | |
| | | | булочное | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | фрукты | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 3 | Итого за день: | | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | | | | |
| | | | хлеб | | | | |
| | | | фрукты | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 4 | Завтрак | фрукты | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 4 | Обед | закуска | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | |
| | | | гарнир | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 4 | Полдник | булочное | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 4 | Ужин | гор.блюдо | | | | |
| | | | гарнир | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | хлеб | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|--|---|---|---|
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 4 | Ужин 2 | кисломол. | | | | |
| | | | булочное | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | фрукты | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 4 | Итого за день: | | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | | | | |
| | | | хлеб | | | | |
| | | | фрукты | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 5 | Завтрак | фрукты | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 5 | Обед | закуска | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | |
| | | | гарнир | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 5 | Полдник | булочное | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 5 | Ужин | гор.блюдо | | | | |
| | | | гарнир | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | хлеб | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|--|---|---|---|
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 5 | Ужин 2 | кисломол. | | | | |
| | | | булочное | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | фрукты | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 5 | Итого за день: | | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 6 | Завтрак | гор.блюдо | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | | | | |
| | | | хлеб | | | | |
| | | | фрукты | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 6 | Завтрак | фрукты | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 6 | Обед | закуска | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | |
| | | | гарнир | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 6 | Полдник | булочное | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 6 | Ужин | гор.блюдо | | | | |
| | | | гарнир | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | хлеб | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|--|---|---|---|
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 6 | Ужин 2 | кисломол. | | | | |
| | | | булочное | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | фрукты | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 6 | Итого за день: | | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 7 | Завтрак | гор.блюдо | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | | | | |
| | | | хлеб | | | | |
| | | | фрукты | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 7 | Завтрак | фрукты | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 7 | Обед | закуска | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | |
| | | | гарнир | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 7 | Полдник | булочное | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 7 | Ужин | гор.блюдо | | | | |
| | | | гарнир | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | хлеб | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|------------------------------------|--------------|--------------|---------|---------|-------|
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 7 | Ужин 2 | кисломол. | | | | |
| | | | булочное | | | | |
| | | | напиток | | | | |
| | | | фрукты | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 |
| 2 | 7 | Итого за день: | | | 0 | 0 | 0 |
| | | Среднее значение за период: | | | 1323.56 | 57.1444 | 51.87 |

| |
|--|
| |
| |

| | |
|--------------|------------|
| Ноябрь | 2023 |
| <i>месяц</i> | <i>год</i> |

| Углев ды | Калорий ность | № рецептуры | Цена |
|-------------|------------------|----------------|-------|
| 43 | 270 | 203 | 12.25 |
| 0 | 49 | 213 | 9.90 |
| 23 | 119 | 379 | 11.52 |
| 14 | 64 | 114 | 1.50 |
| 11 | 51 | | 11.30 |
| 5 | 71 | | 8.24 |
| | | | |
| 96 | 624 | | 54.71 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 0 | 0 | | 0 |
| | | | |
| 20 | 127 | 98 | 7.89 |
| 3 | 205 | 312 | 27.82 |
| 43 | 263 | 323 | 11.38 |
| 32 | 132 | 349 | 7.91 |
| 21 | 96 | 114 | 2.25 |
| 9 | 44 | 115 | 1.64 |
| 11 | 51 | | 11.30 |
| | | | 70.19 |
| 139 | 918 | | 0 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 0 | 0 | | 0 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 0 | 0 | | 0 |
| | | | |

| | | | |
|-------|-------|-----|-------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 0 | 0 | | 0 |
| 235 | 1542 | | 0 |
| 32 | 192 | 189 | 14.98 |
| 13 | 169 | 3 | 19.65 |
| 32 | 132 | 349 | 7.91 |
| 14 | 64 | 114 | 1.50 |
| 19.1 | 86.4 | | 21.57 |
| | | | |
| | | | |
| 110.1 | 643.4 | | 65.61 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 0 | 0 | | 0 |
| | | | |
| 12 | 84 | 96 | 9.55 |
| 5 | 212 | 227 | 55.13 |
| 23 | 171 | 434 | 16.95 |
| 23 | 119 | 379 | 11.53 |
| 9 | 96 | 114 | 2.26 |
| 9 | 44 | 115 | 1.31 |
| | | | |
| | | | 96.73 |
| 81 | 726 | | 0 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 0 | 0 | | 0 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 0 | 0 | | 0 |
| | | | |

| | | | |
|-------|--------|---------|-------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 0 | 0 | | 0 |
| 191.1 | 1369.4 | | 0 |
| 26 | 168 | 128 | 14.93 |
| 5 | 236 | 227 | 55.10 |
| 14 | 58 | 393 | 4.28 |
| 38 | 174 | 114.115 | 3.14 |
| | | | |
| 4 | 21.6 | | 18.80 |
| | | | |
| 86.9 | 657.6 | | 96.25 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 0 | 0 | | 0 |
| 6 | 66 | 56 | 4.82 |
| 12 | 103 | 84 | 8.09 |
| 5 | 206 | 373 | 52.32 |
| 45 | 254 | 323 | 9.60 |
| 25 | 103 | 394 | 6.25 |
| 9 | 96 | 114 | 2.26 |
| 9 | 44 | 115 | 1.31 |
| | | | |
| | | | 84.65 |
| 111 | 872 | | 0 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 0 | 0 | | 0 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 0 | 0 | | 0 |
| | | | |

| | | | |
|-------|--------|-----|-------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 0 | 0 | | 0 |
| 197.9 | 1529.6 | | 0 |
| 51 | 304 | 181 | 11.26 |
| 14 | 259 | 272 | 49.31 |
| 20 | 92 | 442 | 10.22 |
| 35 | 163 | 114 | 3.14 |
| | | | |
| 8 | 76 | 56 | 6.42 |
| 3 | 26 | 331 | 3.48 |
| 131 | 920 | | 83.83 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 0 | 0 | | 0 |
| 4 | 21.6 | | 18.80 |
| 17 | 109 | 106 | 9.23 |
| 10 | 191 | 284 | 31.41 |
| 45 | 247 | 323 | 12.16 |
| 20 | 86 | 442 | 10.22 |
| 9 | 96 | 114 | 2.25 |
| 9 | 44 | 115 | 1.31 |
| | | | |
| | | | 85.38 |
| 113.9 | 794.6 | | 0 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 0 | 0 | | 0 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 0 | 0 | | 0 |
| | | | |

| | | | |
|-------|--------|---------|-------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 0 | 0 | | 0 |
| 244.9 | 1714.6 | | 0 |
| 15 | 294 | 309 | 34.10 |
| 1 | 7 | | 9.82 |
| 23 | 131 | 382 | 12.58 |
| 23 | 108 | 114 | 2.81 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 61.9 | 540 | | 59.31 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 0 | 0 | | 0 |
| | | | |
| 14 | 123 | 102 | 8.36 |
| 10 | 323 | 306/331 | 59.00 |
| 39 | 224 | 209 | 8.86 |
| 14 | 58 | 377 | 4.32 |
| 9 | 96 | 114 | 2.25 |
| 9 | 44 | 115 | 1.31 |
| | | | |
| | | | 84.1 |
| 95 | 868 | | 0 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 0 | 0 | | 0 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 0 | 0 | | 0 |

| | | | |
|-------|-------|---------|-------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 0 | 0 | | 0 |
| 156.9 | 1408 | | 0 |
| 44 | 249 | 209 | 9.79 |
| 9 | 175 | 284 | 31.43 |
| 14 | 54 | 430 | 2.05 |
| 33 | 151 | 114 | 3.89 |
| | | | |
| 4 | 21.6 | | 18.80 |
| | | | |
| 103.9 | 650.6 | | 65.96 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 0 | 0 | | 0 |
| | | | |
| 17 | 118 | 101 | 7.66 |
| | | | |
| 10 | 192 | 282/331 | 37.00 |
| 37 | 228 | 181 | 8.45 |
| 23 | 131 | 382 | 12.50 |
| 9 | 96 | 114 | 2.25 |
| 9 | 44 | 115 | 1.31 |
| | | | |
| | | | 69.17 |
| 105 | 809 | | 0 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 0 | 0 | | 0 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | | | |
|-------|--------|-----|--------|
| 0 | 0 | | 0 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 0 | 0 | | 0 |
| 208.9 | 1459.6 | | 0 |
| 44 | 735 | 311 | 53.24 |
| 6 | 31 | | 16.75 |
| 32 | 132 | 349 | 7.92 |
| 23 | 108 | 114 | 2.81 |
| 19 | 86 | | 21.57 |
| | | | |
| | | | |
| 123.9 | 1092.2 | | 102.29 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 0 | 0 | | 0 |
| 1 | 7 | | 9.82 |
| 18 | 153 | 102 | 8.61 |
| 4 | 168 | 373 | 58.13 |
| 45 | 246 | 323 | 9.11 |
| 32 | 132 | 349 | 7.91 |
| 9 | 96 | 114 | 2.25 |
| 9 | 44 | 115 | 1.31 |
| | | | |
| | | | 97.14 |
| 117.9 | 846 | | 0 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 0 | 0 | | 0 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | | | |
|-------|--------|-----|-------|
| 0 | 0 | | 0 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 0 | 0 | | 0 |
| 241.8 | 1938.2 | | 0 |
| 26 | 168 | 128 | 14.93 |
| 6 | 248 | 306 | 42.80 |
| 20 | 92 | 442 | 10.22 |
| 23 | 108 | 114 | 2.81 |
| | | | |
| 8 | 76 | 56 | 6.42 |
| | | | |
| 83 | 692 | | 77.18 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 0 | 0 | | 0 |
| | | | |
| 10 | 85 | 82 | 7.61 |
| 3 | 205 | 312 | 27.82 |
| 39 | 225 | 209 | 8.84 |
| 20 | 86 | 442 | 10.22 |
| 9 | 96 | 114 | 2.25 |
| 9 | 44 | 115 | 1.31 |
| 9 | 42 | | 9.94 |
| | | | 67.99 |
| 99 | 783 | | 0 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 0 | 0 | | 0 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | | | |
|------|-------|-----|--------|
| 0 | 0 | | 0 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 0 | 0 | | 0 |
| 182 | 1475 | | 0 |
| 42 | 260 | 181 | 11.70 |
| 5 | 223 | 373 | 77.48 |
| 23 | 119 | 379 | 11.52 |
| 23 | 108 | 114 | 2.81 |
| | | | |
| 4 | 21.6 | | 18.80 |
| | | | |
| 96.9 | 731.6 | | 122.31 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 0 | 0 | | 0 |
| 1 | 7 | | 9.82 |
| 13 | 110 | | 8.72 |
| 20 | 391 | 309 | 45.52 |
| | | | |
| 32 | 132 | 349 | 7.91 |
| 9 | 96 | 114 | 2.25 |
| 9 | 44 | 115 | 1.31 |
| | | | |
| | | | 75.53 |
| 83.9 | 780 | | 0 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 0 | 0 | | 0 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | | | |
|-------|--------|--|---|
| 0 | 0 | | 0 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 0 | 0 | | 0 |
| 0 | 0 | | 0 |
| 204.4 | 1549.8 | | 0 |