



СОГЛАСОВАНО  
 МБОУ ООШ с. Николаевка  
 директор  
 Мерчанская Е.В.  
 01.09.2022 г.

Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 (1-4 классы)  
 лет, в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник



| Прием пищи, наименование блюда | Цена/руб.    | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
|                                |              |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |
| <b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>       |              |              |                  |              |              |                               |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                | 7,50         | 10           | 0,05             | 8,25         | 0,10         | 74,70                         |
| СЫР                            | 8,00         | 15           | 4,64             | 5,90         | 8,85         | 71,66                         |
| КАША ПЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ     | 26,50        | 185          | 8,14             | 5,4          | 24,98        | 175,75                        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 3,00         | 200          | 0                | 0            | 5,6          | 22,2                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 2,00         | 30           | 2,63             | 0,3          | 16,1         | 82                            |
| ФРУКТ ЯБЛОКО                   | 16,00        | 100          | 0,4              | 0,2          | 9,9          | 47                            |
| МОЛОКО                         | 22,00        | 200          | 5,60             | 7,00         | 9,00         | 121,40                        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>85,00</b> | <b>740</b>   | <b>21,46</b>     | <b>27,05</b> | <b>74,53</b> | <b>594,71</b>                 |
| <b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>       |              |              |                  |              |              |                               |
| ПЛОД                           | 42,00        | 180          | 10,6             | 10,8         | 21,8         | 330                           |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 3,00         | 200          | 0,00             | 0            | 5,6          | 22,2                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 2,00         | 30           | 2,63             | 0,3          | 16,1         | 82                            |
| ФРУКТ ЯБЛОКО                   | 16,00        | 100          | 0,40             | 0,2          | 9,9          | 47                            |
| МОЛОКО                         | 22,00        | 200          | 5,60             | 7,00         | 9,00         | 121,40                        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>85,00</b> | <b>710</b>   | <b>19</b>        | <b>18</b>    | <b>62</b>    | <b>603</b>                    |

Вторник

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |           |             | Энергетическая ценность, ккал |            |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-----------|-------------|-------------------------------|------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г   | Углеводы, г |                               |            |
| <b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>            |              |                  |           |             |                               |            |
| СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 58,00        | 180              | 27,54     | 2,70        | 13,30                         | 221,55     |
| ЧАЙ С САХАРОМ                       | 3,00         | 200              | 0         | 0           | 5,6                           | 22,2       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 2,00         | 30               | 2,63      | 0,3         | 16,1                          | 82         |
| МОЛОКО                              | 22,00        | 200              | 5,60      | 7,00        | 9,00                          | 121,40     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>85,00</b> | <b>610</b>       | <b>36</b> | <b>10</b>   | <b>44</b>                     | <b>447</b> |
| <b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>            |              |                  |           |             |                               |            |
| БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ               | 39,80        | 90               | 16,47     | 4,41        | 1,53                          | 111,96     |
| ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ                     | 15,20        | 150              | 3,75      | 7,35        | 26,25                         | 180,6      |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ               | 6,00         | 200              | 0,88      | 0,12        | 0,13                          | 131,8      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 2,00         | 30               | 2,63      | 0,3         | 16,1                          | 82         |
| МОЛОКО                              | 22,00        | 200              | 5,60      | 7,00        | 9,00                          | 121,40     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>85,00</b> | <b>670</b>       | <b>29</b> | <b>19</b>   | <b>53</b>                     | <b>628</b> |

Среда

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал |               |
|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |               |
| <b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>           |              |                  |              |              |                               |               |
| МАСЛЮ СЛИВОЧНОЕ                    | 7,50         | 10               | 0,05         | 8,25         | 0,10                          | 74,70         |
| СЫР                                | 8,00         | 15               | 4,64         | 5,90         | 8,85                          | 71,66         |
| ВАРЕНИКИ ОТАРНЫБЕ С КАРТОФЕЛЕМ П/Т | 25,50        | 150              | 7,74         | 10,17        | 57,60                         | 352,89        |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                      | 4,00         | 200              | 0            | 0            | 37,05                         | 5,64          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 2,00         | 30               | 2,42         | 0,3          | 14,64                         | 72,63         |
| ФРУКТ ЯБЛОКО                       | 16,00        | 100              | 0,4          | 0,2          | 9,9                           | 47            |
| МОЛОКО                             | 22,00        | 200              | 5,60         | 7,00         | 9,00                          | 121,40        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        | <b>85,00</b> | <b>705</b>       | <b>20,85</b> | <b>31,82</b> | <b>137,14</b>                 | <b>745,92</b> |
| <b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>           |              |                  |              |              |                               |               |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ            | 49,50        | 90               | 11,26        | 12,57        | 11,85                         | 190,67        |
| ГОРОХОВОЕ ПОРЕ                     | 8,50         | 150              | 6,00         | 3,45         | 15,45                         | 112,35        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                      | 3,00         | 180              | 0            | 0            | 5,04                          | 19,98         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 2,00         | 30               | 2,42         | 0,3          | 14,64                         | 72,63         |

|                             |              |            |              |              |              |               |
|-----------------------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| МОЛОКО                      | 22,00        | 200        | 5,60         | 7,00         | 9,00         | 121,40        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>85,00</b> | <b>650</b> | <b>25,28</b> | <b>23,32</b> | <b>55,98</b> | <b>517,03</b> |

Четверг

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |               |               |              | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|--------------|-------------------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г       | Углеводы, г   |              |                               |
| <b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>       |              |                  |               |               |              |                               |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ      | 42,00        | 170              | 10,37         | 10,03         | 42,67        | 306                           |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 3,00         | 200              | 0             | 0             | 5,6          | 22,2                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 2,00         | 30               | 2,42          | 0,3           | 14,64        | 72,63                         |
| ФРУКТ ЯБЛОКО                   | 16,00        | 100              | 0,4           | 0,2           | 9,9          | 47                            |
| МОЛОКО                         | 22,00        | 200              | 5,60          | 7,00          | 9,00         | 121,40                        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>85,00</b> | <b>700</b>       | <b>18,79</b>  | <b>17,53</b>  | <b>81,81</b> | <b>569,23</b>                 |
| <b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>       |              |                  |               |               |              |                               |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                | 7,50         | 10               | 0,05          | 8,25          | 0,10         | 74,70                         |
| БЫР                            | 8,00         | 15               | 4,64          | 5,90          | 8,85         | 71,66                         |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ          | 26,50        | 185              | 0,925         | 0,925         | 29,6         | 179,45                        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 3,00         | 200              | 0             | 0             | 5,6          | 22,2                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 16,00        | 100              | 0,4           | 0,2           | 9,9          | 47                            |
| МОЛОКО                         | 2,00         | 30               | 2,42          | 0,3           | 14,64        | 72,63                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>85,00</b> | <b>740</b>       | <b>14,035</b> | <b>22,575</b> | <b>77,69</b> | <b>589,04</b>                 |

Пятница

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г |              |                               |
| <b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>       |              |                  |              |             |              |                               |
| ГРУДЬЦЫ                        | 42,80        | 90               | 10,08        | 5,85        | 3,60         | 56,16                         |
| ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ                | 15,20        | 150              | 3,75         | 7,35        | 26,25        | 180,6                         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 3,00         | 200              | 0            | 0           | 5,6          | 22,2                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 2,00         | 30               | 2,42         | 0,3         | 14,64        | 72,63                         |
| МОЛОКО                         | 22,00        | 200              | 5,60         | 7,00        | 9,00         | 121,40                        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>85,00</b> | <b>670</b>       | <b>21,85</b> | <b>20,5</b> | <b>59,09</b> | <b>452,99</b>                 |
| <b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>       |              |                  |              |             |              |                               |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                | 7,50         | 10               | 0,05         | 8,25        | 0,10         | 74,70                         |

|  |              |            |               |               |               |                |  |  |  |
|--|--------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--|--|--|
| ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА  |              |            |               |               |               |                |  |  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ  | 50,50        | 170        | 8,46          | 7,02          | 46,39         | 143,26         |  |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 3,00         | 200        | 0             | 0             | 5,6           | 22,2           |  |  |  |
| МОЛОКО   | 22,00        | 30         | 2,42          | 0,3           | 14,64         | 72,63          |  |  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                  | <b>85,00</b> | <b>200</b> | <b>5,60</b>   | <b>7,00</b>   | <b>9,00</b>   | <b>121,40</b>  |  |  |  |
| Итого за 5 дней с вариантом 1 ЗАВТРАКА                       |              |            |               |               |               |                |  |  |  |
| Среднее значение за 1 неделю норм. энергии и пищевых веществ |              |            | <b>118,72</b> | <b>106,90</b> | <b>396,57</b> | <b>2810,00</b> |  |  |  |
| Итого за 5 дней с вариантом 2 ЗАВТРАКА                       |              |            | <b>23,744</b> | <b>21,38</b>  | <b>79,314</b> | <b>562</b>     |  |  |  |
| Среднее значение за 1 неделю норм. энергии и пищевых веществ |              |            | <b>104</b>    | <b>106</b>    | <b>325</b>    | <b>2771</b>    |  |  |  |
|  |              |            | <b>20,88</b>  | <b>21,189</b> | <b>64,962</b> | <b>554,124</b> |  |  |  |

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |              |              | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |              |                               |
| <b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>       |              |                  |              |              |              |                               |
| КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ              | 29,50        | 90               | 4,85         | 9,14         | 0            | 171,9                         |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ              | 8,50         | 150              | 5,1          | 0,6          | 34,5         | 166,5                         |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ          | 6,00         | 200              | 0,88         | 0,12         | 0,13         | 131,8                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 3,00         | 20               | 1,61         | 0,2          | 9,76         | 48,42                         |
| ФРУКТ ЯБЛОКО                   | 16,00        | 100              | 0,4          | 0,2          | 9,9          | 47                            |
| МОЛОКО                         | 22,00        | 200              | 5,60         | 7,00         | 9,00         | 121,40                        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>85,00</b> | <b>760</b>       | <b>18,44</b> | <b>17,26</b> | <b>63,29</b> | <b>687,02</b>                 |
| <b>8</b>                       |              |                  |              |              |              |                               |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                | 7,50         | 10               | 0,05         | 8,25         | 0,10         | 74,70                         |
| БЫР                            | 8,00         | 15               | 4,64         | 5,90         | 8,85         | 71,66                         |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ        | 26,50        | 150              | 6,6          | 4,35         | 20,25        | 142,5                         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 3,00         | 200              | 0            | 0            | 5,6          | 22,2                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 2,00         | 30               | 2,42         | 0,3          | 14,64        | 72,63                         |
| ФРУКТ ЯБЛОКО                   | 16,00        | 100              | 0,4          | 0,2          | 9,9          | 47                            |
| МОЛОКО                         | 22,00        | 200              | 5,60         | 7,00         | 9,00         | 121,40                        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>85,00</b> | <b>705</b>       | <b>19,71</b> | <b>26</b>    | <b>68,34</b> | <b>552,09</b>                 |
| <b>8</b>                       |              |                  |              |              |              |                               |
| <b>Вторник</b>                 |              |                  |              |              |              |                               |
| <b>Пищевые вещества</b>        |              |                  |              |              |              |                               |

Прием пищи, наименование блюда

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Завтрак 1 вариант |               |               |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------|--------------|-------------------|---------------|---------------|--------------|-------------------------------|
|                                   |              | Белки, г          | Жиры, г       | Углеводы, г   |              |                               |
| <b>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ</b>            |              |                   |               |               |              |                               |
| Сыр                               | 7.50         | 10                | 0.05          | 8.25          | 0.10         | 74.70                         |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ             | 8.00         | 15                | 4.64          | 5.90          | 8.85         | 71.66                         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     | 26.50        | 185               | 0.925         | 0.925         | 29.6         | 179.45                        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 3.00         | 200               | 0             | 0             | 5.6          | 22.2                          |
| ФРУКТ ЯБЛОКО                      | 2.00         | 30                | 2.42          | 0.3           | 14.64        | 72.63                         |
| МОЛОКО                            | 16.00        | 100               | 0.4           | 0.2           | 9.9          | 47                            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>85.00</b> | <b>740</b>        | <b>14.035</b> | <b>22.575</b> | <b>77.69</b> | <b>589.04</b>                 |
| <b>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ</b>            |              |                   |               |               |              |                               |
| ОМЛЕТ                             | 7.50         | 10                | 0.05          | 8.25          | 0.10         | 74.70                         |
| ЗЕЛЕНЬИЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 30.50        | 150               | 6.45          | 8.7           | 0.9          | 231                           |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     | 4.00         | 25                | 0.9           | 0.025         | 2.45         | 13.75                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 3.00         | 200               | 0             | 0             | 5.6          | 22.2                          |
| ФРУКТ ЯБЛОКО                      | 2.00         | 30                | 2.42          | 0.3           | 14.64        | 72.63                         |
| МОЛОКО                            | 16.00        | 100               | 0.4           | 0.2           | 9.9          | 47                            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>85.00</b> | <b>715</b>        | <b>15.82</b>  | <b>24.475</b> | <b>42.59</b> | <b>582.68</b>                 |

Среды

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Завтрак 1 вариант |              |              |              | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
|  |              | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г  |              |                               |
| <b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b>           |              |                   |              |              |              |                               |
| ЧАЙ С САХАРОМ                              | 42.00        | 170               | 2.64         | 10.03        | 42.67        | 306.00                        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 3.00         | 200               | 0            | 0            | 5.6          | 22.2                          |
| ФРУКТ ЯБЛОКО                               | 2.00         | 30                | 2.42         | 0.3          | 14.64        | 72.63                         |
| МОЛОКО                                     | 16.00        | 100               | 0.4          | 0.2          | 9.9          | 47                            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>85.00</b> | <b>700.00</b>     | <b>11.06</b> | <b>17.53</b> | <b>81.81</b> | <b>569.23</b>                 |
| <b>Завтрак 2 вариант</b>                   |              |                   |              |              |              |                               |
| <b>СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ</b> |              |                   |              |              |              |                               |
| ЧАЙ С САХАРОМ                              | 58.00        | 180               | 27.54        | 2.70         | 13.30        | 221.55                        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 3.00         | 200               | 0            | 0            | 5.6          | 22.2                          |
| МОЛОКО                                     | 2.00         | 30                | 2.58         | 0.15         | 16.47        | 76.2                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>22.00</b> | <b>200</b>        | <b>5.60</b>  | <b>7.00</b>  | <b>9.00</b>  | <b>121.40</b>                 |

|                      |       |     |       |      |       |        |
|----------------------|-------|-----|-------|------|-------|--------|
| Итого за прием пищи: | 85,00 | 610 | 35,72 | 9,85 | 44,37 | 441,35 |
|----------------------|-------|-----|-------|------|-------|--------|

Четверг

| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |              |              |              | Энергетическая ценность, ккал |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |              |                               |
| <b>ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ П/П</b> |              |                  |              |              |              |                               |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 58,00        | 180              | 12,655       | 21,465       | 29,68        | 212,55                        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 3,00         | 200              | 0            | 0            | 5,6          | 22,2                          |
| МОЛОКО  | 2,00         | 30               | 2,42         | 0,3          | 14,64        | 72,63                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>85,00</b> | <b>200</b>       | <b>5,60</b>  | <b>7,00</b>  | <b>9,00</b>  | <b>121,40</b>                 |
| <b>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ</b>                          |              |                  |              |              |              |                               |
| <b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>                        |              |                  |              |              |              |                               |
| СЫР   | 7,50         | 10               | 0,05         | 8,25         | 0,10         | 74,70                         |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ                            | 8,00         | 15               | 4,64         | 5,90         | 8,85         | 71,66                         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 26,50        | 180              | 5,4          | 5,4          | 28,8         | 174,6                         |
| ФРУКТ ЯБЛОКО                                    | 3,00         | 200              | 0            | 0            | 5,6          | 22,2                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 16,00        | 100              | 0,4          | 0,2          | 9,9          | 47                            |
| МОЛОКО  | 2,00         | 30               | 2,42         | 0,3          | 14,64        | 72,63                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>22,00</b> | <b>200</b>       | <b>5,60</b>  | <b>7,00</b>  | <b>9,00</b>  | <b>121,40</b>                 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>85,00</b> | <b>735</b>       | <b>18,51</b> | <b>27,05</b> | <b>76,89</b> | <b>584,19</b>                 |

Пятница

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |             |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |              |                               |
| <b>СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ</b> |              |                  |             |             |              |                               |
| <b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>                   |              |                  |             |             |              |                               |
| ЧАЙ С САХАРОМ                              | 58,00        | 180              | 27,54       | 2,70        | 13,30        | 221,55                        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 5,00         | 200              | 0           | 0           | 5,6          | 22,2                          |
| МОЛОКО                                     | 2,00         | 30               | 2,42        | 0,3         | 14,64        | 72,63                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>22,00</b> | <b>200</b>       | <b>5,60</b> | <b>7,00</b> | <b>9,00</b>  | <b>121,40</b>                 |
| <b>БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ</b>               |              |                  |             |             |              |                               |
| <b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>                   |              |                  |             |             |              |                               |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ                          | 39,80        | 90               | 16,47       | 4,41        | 1,53         | 111,96                        |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                      | 15,20        | 150              | 3,75        | 6,30        | 22,05        | 159,00                        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 6,00         | 200              | 0,88        | 0,12        | 0,13         | 131,8                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>2,00</b>  | <b>30</b>        | <b>2,42</b> | <b>0,3</b>  | <b>14,64</b> | <b>72,63</b>                  |

## МОЛОКО

|  |       |     |        |         |        |         |
|--|-------|-----|--------|---------|--------|---------|
| Итого за прием пищи:   | 22,00 | 200 | 5,60   | 7,00    | 9,00   | 121,40  |
|  | 85,00 | 670 | 29,12  | 18,13   | 47,35  | 596,79  |
| <b>ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА</b>                |       |     |        |         |        |         |
| Среднее значение за 2 недели норм. энергии и пищевых веществ |       |     | 99,77  | 96,13   | 324,25 | 2711,85 |
| <b>ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА</b>                |       |     | 19,954 | 19,226  | 64,85  | 542,37  |
| Среднее значение за 2 недели норм. энергии и пищевых веществ |       |     | 118,88 | 105,505 | 279,54 | 2757,1  |
|  |       |     | 23,776 | 21,101  | 55,908 | 551,42  |
| <b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА</b>               |       |     |        |         |        |         |
| Среднее значение за период норм и энергии и пищевых веществ  |       |     | 218,49 | 203,03  | 720,82 | 5521,85 |
| <b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА</b>               |       |     | 21,849 | 20,303  | 72,082 | 552,185 |
| Среднее значение за период норм и энергии и пищевых веществ  |       |     | 223,28 | 211,45  | 604,35 | 5527,72 |
|  |       |     | 22,328 | 21,145  | 60,435 | 552,772 |