

«СОГЛАСОВАНО»

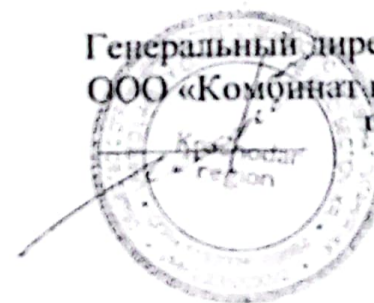
Директор МБОУ СОШ (ООШ) № 16

В. И. Браткин



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат питания КК»
Чепига В. И.



МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ДЛЯ

МЕРОПРИЯТИЙ ЛЕТНЕГО ОТДЫХА, ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ЗАНЯТОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

15 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ЗАВТРАК, ОБЕД (ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ СОШ(ООШ) № _____



МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников
дети 12 лет и старше

Месяц _____ число _____ 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 1	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	10/10	2,4	10,8	0,1	107,2
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	4,4	5,6	27,5	177,8
	Какао с молоком	200	4	3,2	15	103,5
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	15,5	20,6	77,2	554,4
ОБЕД	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
	Борщ зеленый с мясом и сметаной	250	5,1	9,9	14,3	165,7
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,3	6,1	38,6	233,9
	Сердце в соусе	120	22,9	13,5	5,2	234,9
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	41,2	30,6	106,3	863,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			56,7	51,2	183,5	1417,6

Зав.производством _____

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ СОШ(ООШ) № _____



МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников
дети 12 лет и старше

Месяц _____ число _____ 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 2	Пудинг из творога (запеченный) с джемом фруктовым	150/50	22,1	14,5	67,6	484,6
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,5
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Фрукты свежие	100	0,9	0,1	9,5	45
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	26,8	15	105,1	660,6
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,5
	Суп-лапша домашняя	250	4,4	6,7	12,8	130,1
	Картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4
	Шницель рыбный натуральный рубленый	100	14	8,4	7,9	167,5
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	136
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	29,6	27,4	115,2	831,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			56,4	42,4	220,3	1492,5

Зав.производством _____

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ СОШ(ООШ) № _____



МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников
дети 12 лет и старше

Месяц _____ число _____ 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 3	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	10/10	2,9	11,3	0,1	114,4
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (гречка)	250	5,2	4,5	15,6	123,1
	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	3,3	15,1	106
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		647	18	20,2	72	541,5
ОБЕД	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
	Суп кудрявый	250	6,9	8,7	4,6	123,9
	Овощное рагу с кабачками	180	3	8,5	18,2	160,2
	Котлета из курицы	100	15,5	16,1	14,8	269,2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	80,7
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	33,3	34,3	99,4	839,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			51,7	54,5	171,4	1381,4

Зав.производством _____

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ СОШ(ООШ) № _____



МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников
дети 12 лет и старше

Месяц _____ число _____ 2024 года

Приним пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 4	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	10/10	2,4	10,8	0,1	107,2
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с зеленым горошком /Помидор в нарезке	100/100	9,6	9,4	6,4	149,7
	Какао с молоком	200	4	3,2	15	103,5
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Фрукты свежие	100	0,9	0,1	9,5	45
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	21,6	24,2	58,2	538,6
ОБЕД	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
	Уха ростовская	250	9,1	5,1	10,8	125,1
	Каша вязкая (рисовая)	180	2,6	4,2	27	156,3
	Котлеты (особые)	100	12,8	18,8	17,7	293,6
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
ИТОГО ЗА ОБЕД		915	32	29,3	106,7	819,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			53,6	53,5	164,9	1358,2

Зав.производством _____

СОГЛАСОВАНО
 Директор
 МБОУ СОШ(ООШ) № _____



МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников
 дети 12 лет и старше

Месяц _____ число _____ 2024 года

Прим пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 5	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	10/10	2,4	10,8	0,1	107,2
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (кукурузная)	200	4,7	5,7	26,8	176,7
	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	3,3	15,1	106
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	16	20,8	76,6	555,8
ОБЕД	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
	Щи зеленые со сметаной и мясом	250	4,5	6,9	8,8	116,3
	Жаркое по-домашнему	250	25,12	23,37	21,5	397,5
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,7	0,3	29,1	120
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	36,92	31,47	96,5	816,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52,92	52,27	173,1	1372,1

Зав.производством _____

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ СОШ(ООШ) № _____



МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников
дети 12 лет и старше

Месяц _____ число _____ 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 6	Вареники ленивые с молоком сгущенным	150/50	27,1	13	46,6	426,3
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,5
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	31,3	13,8	84,4	601,7
ОБЕД	Икра из кабачков	100	1,2	4,8	7,9	79,2
	Суп-лапша домашняя	250	4,4	6,7	12,8	130,1
	Картофель отварной с зеленью	180	3,7	5,3	27,1	170
	Рыба запеченая	100	18,3	4,2	3,8	126,5
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	136
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	34,8	21,9	124,1	833,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			66,1	35,7	208,5	1435,3

Зав.производством _____

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ СОШ(ООШ) № _____



МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников
дети 12 лет и старше

Месяц _____ число _____ 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 7	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	45575	2,4	10,8	0,1	107,2
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (манка)	200	5,2	5,6	26,7	177,8
	Какао с молоком	200	4	3,2	15	103,5
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Фрукты свежие	100	0,9	1,9	2,9	3,9
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	16,5	22	67,9	505,4
ОБЕД	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
	Суп овощной с курицей	250	5,6	3,8	13,5	110,6
	Каша вязкая (пшеничная)	180	4,3	5	24,3	159,5
	Биточек из курицы	100	16,1	16,7	15,5	280,9
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	80,7
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	34,2	26,6	116,4	844,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			50,7	48,6	184,3	1350,3

Зав.производством _____

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ СОШ(ООШ) № _____



МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников
дети 12 лет и старше

Месяц _____ число _____ 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 8	Сыр твердых сортов в нарезке/ Масло сливочное (порциями)	10/10	2,4	10,8	0,1	107,2
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с зеленым горошком /Помидор в нарезке	100/100	9,6	9,4	6,4	149,7
	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	3,3	15,1	106
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	21,6	24,6	61,1	552,3
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,5
	Борщ зеленый с мясом и сметаной	250	5,1	9,9	14,3	165,7
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,3	6,1	38,6	233,9
	Сердце в соусе	120	22,9	13,5	5,2	234,9
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	136
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	42,5	35,5	133,7	1024,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			64,1	60,1	194,8	1577,1

Зав.производством _____

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ СОШ(ООШ) № _____



МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников

дети 12 лет и старше

Месяц _____ число _____ 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 9	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	10/10	2,4	11,4	0,2	112,5
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (гречка)	250	5,2	4,5	15,6	123,1
	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	3,3	15,1	106
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Фрукты свежие	100	0,9	0,1	9,5	45
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		651	18,3	20,1	73,5	548,7
ОБЕД	Икра из кабачков	100	1,2	4,8	7,9	79,2
	Уха ростовская	250	9,1	5,1	10,8	125,1
	Картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4
	Котлеты (особые)	100	12,8	18,8	17,7	293,6
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,7	0,3	29,1	120
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	34,2	36,3	128,8	977,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52,5	56,4	202,3	1525,8

Зав.производством _____

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ СОШ(ООШ) № _____



МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников
дети 12 лет и старше

Месяц _____ число _____ 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 10	Суфле творожное запеченное/Соус вишневый	150/50	21,6	12,5	43,4	372,9
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,5
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	25,8	13,3	81,2	548,3
ОБЕД	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
	Суп-лапша домашняя	250	4,4	6,7	12,8	130,1
	Каша вязкая (рисовая)	180	2,6	4,2	27	156,3
	Шницель рыбный натуральный рубленный	120	16,9	10,1	9,6	201,1
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	136
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	32,8	22,2	129,1	853,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			58,6	35,5	210,3	1402,1

Зав.производством _____

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ СОШ(ООШ) № _____



МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников
дети 12 лет и старше

Месяц _____ число _____ 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 11	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	10/10	2,4	10,8	0,1	107,2
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	4,4	5,6	27,5	177,8
	Кофейный напиток с молоком	180	3,8	3	13,6	95,4
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	15,7	20,5	78,2	558
ОБЕД	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
	Суп овощной с курицей	250	5,6	3,8	13,5	110,6
	Овощное рагу с кабачками	180	3	8,5	18,2	160,2
	Биточек из курицы	100	16,1	16,7	15,5	280,6
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	35,8	111,7
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	32,5	30,2	123,5	862,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			48,2	50,7	201,7	1420,7

Зав.производством _____

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ СОШ(ООШ) № _____



МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников
дети 12 лет и старше

Месяц _____ число _____ 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 12	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	10/10	2,4	10,8	0,1	107,2
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с зеленым горошком /Помидор в нарезке	100/100	9,6	9,4	6,4	149,7
	Какао с молоком	200	4	3,2	15	103,5
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Фрукты свежие	100	0,9	0,1	9,5	45
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	21,9	24,2	60,7	550,4
ОБЕД	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
	Щи зеленые со сметаной и мясом	250	4,5	6,9	8,8	116,3
	Картофель отварной с зеленью	180	3,7	5,3	27,1	170
	Котлеты «Московские»	120	17,3	18,6	13,3	282,9
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,7	0,3	29,1	120
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	33,1	32,1	116,7	879
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			55	56,3	177,4	1429,4

Зав.производством _____

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ СОШ(ООШ) № _____



МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников
дети 12 лет и старше

Месяц _____ число _____ 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 13	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	10/10	2,4	10,8	0,1	107,2
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (кукурузная)	200	4,7	5,7	26,8	176,7
	Кофейный напиток с молоком	180	3,8	3	13,6	95,4
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	15,6	20,5	75,1	545,2
ОБЕД	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	7,2	12,3	12,7	190,6
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,3	6,1	38,6	233,9
	Тефтели из говядины	100	14,5	15,4	8	221,83
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	80,7
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	35,1	34,7	116,2	909,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			50,7	55,2	191,3	1454,73

Зав.производством _____

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ СОШ(ООШ) № _____



МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников
дети 12 лет и старше

Месяц _____ число _____ 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 14	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	45575	2,4	10,8	0,1	107,2
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (манка)	200	5,2	5,6	26,7	177,8
	Какао с молоком	200	4	3,2	15	103,5
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Фрукты свежие	100	0,9	0,1	9,5	45
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	16,5	20,2	74,5	546,5
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,5
	Суп-лапша домашняя	250	4,4	6,7	12,8	190,1
	Каша вязкая (рисовая)	180	2,6	4,2	27	186
	Котлета из курицы	100	15,5	16,1	14,8	269,2
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	35,8	111,7
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	29,9	33,1	128,1	987,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			46,4	53,3	202,6	1534,4

Зав.производством _____

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ СОШ(ООШ) № _____



МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников
дети 12 лет и старше

Месяц _____ число _____ 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 15	Пудинг из творога (запеченный) с джемом фруктовым	140/60	20,7	13,6	73	490,6
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,5
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	24,9	14,4	110,8	666
ОБЕД	Икра из кабачков	100	1,2	4,8	7,9	79,2
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	4,9	9	5,7	123
	Картофель отварной с луком	180	3,8	7,6	27,5	193
	Рыба запеченая	120	21,9	5	4,6	151,9
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	136
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	38,8	27,3	115,8	865,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			63,7	41,7	226,6	1531,5

Зав.производством _____