

УТВЕРЖДАЮ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

Рублева

РУБЛЕВА А.Н.

12.01.2026г



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР

БОРИСОВА Я.А.

12.01.2026г



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ,

ОТНЕСЕННЫХ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

МБОУ «САКСАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА

В.К. ГАЙНУТДИНОВА»

(ОБЕД)

2026г

САКИ					
ДЕНЬ 1					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ	220	250	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	100
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	250
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	10	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	100
КАКАО С МОЛОКОМ	200	200	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	150	180
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	25	ЧАЙ	200	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	45	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	40
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	60
			ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	100
ДЕНЬ 2					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	100
ОМЛЕТ	120	180	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	200	250
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	200	СЕРДЦЕ В СОУСЕ	100	100
СДОБНЫЕ ИЗБЕЛИЯ	50	100	РИС ОТВАРНОЙ	150	180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	40
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40
ДЕНЬ 3					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	100
или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	100	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	250
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	120	ГУЛЯШ	100	100
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	180
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	200	НАПИТОК	200	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	60
ДЕНЬ 4					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	135/50	150/51	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	100
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	250
ЧАЙ С САХАРОМ	210	200	БИТОЧКИ	90	100
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	100	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	180
НАПИТОК	100	100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	200
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	40
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	70
			КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	50
ДЕНЬ 5					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	100	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	100
или САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	100	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	100
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	100	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	250
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	180	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	120
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	50	ЧАЙ	200	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	40
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	60
			ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	100
			НАПИТОК	180	180
			ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	50/50	50/50

ДЕНЬ 6					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С М/С	220	250	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	100
или КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ.ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С	210	210	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	250
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	25	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	250
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	55	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	200
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	200	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	60
			ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	100
ДЕНЬ 7					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	100
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15/5	200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	250
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	100
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	200	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	180
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	200
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	40
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	60
ДЕНЬ 8					
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	100
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	100	РАССОЛЬНИК	200	250
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	180	ЩНИЦЕЛЬ	90	100
НАПИТОК	200	200	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	50	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	40
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	60
ДЕНЬ 9					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	100	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	100
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	250
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	180	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	105
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	200	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНОЙ	150	180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	50	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	50
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	100	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30
			ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	100
ДЕНЬ 10					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	100	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	100
или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	200	250
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	280	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	100
ЧАЙ С САХАРОМ	200	200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	50	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	30	НАПИТОК	200	200
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	50
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30
			ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	55	55

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 1							
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.79	1.96	3.38	36.24	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.30	2.20	16.20	94.10	103	2011
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13.70	14.80	3.50	208.80	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	150	4.22	5.06	24.18	159.10	303	2011
	ЧАЙ	200	1.51	1.25	14.79	75.35	378	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.80	0.60	24.70	116.00	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.26	20.13	94.66	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2011
	Итого за прием пищи :		900	28.77	26.53	116.68	831.25	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 2							
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	28.03	56.32	43.14	791.40	50	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	200	1.40	4.00	9.90	81.60	82	2011
	СЕРДЦЕ В СОУСЕ	100	13.08	9.18	2.85	152.00	262	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	150	2.56	4.17	26.57	154.05	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.40	0.00	18.20	76.20	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.70	0.30	14.80	69.60	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.10	0.20	20.10	94.70	к/к	2011
Итого за прием пищи :		780	50.27	74.17	135.56	1419.55		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 3							
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.90	6.10	4.40	76.00	67	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.90	4.10	13.20	97.80	96	2011
	ГУЛЯШ	100	14.80	17.10	3.00	225.20	260	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.40	4.20	34.30	194.10	203	2011
	НАПИТОК	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.70	0.30	14.80	69.60	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.30	0.20	15.10	71.00	к/к	2011
Итого за прием пищи :		770	32.80	37.00	92.80	833.70		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 4							
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.50	0.10	1.50	8.40	71\70	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4.60	4.40	15.20	117.80	102	2011
	БИТОЧКИ	90	13.50	19.80	11.72	281.45	268	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	4.00	4.10	24.30	150.20	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.00	0.20	20.20	92.00	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.80	0.60	24.70	116.00	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.30	0.20	15.10	71.00	к/к	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	0.19	0.00	19.94	81.50	к/к	2011
Итого за прием пищи :		805	28.89	29.40	132.66	918.35		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 5							
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.50	3.00	1.50	37.00	21	2011
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.50	0.10	1.50	8.40	71\70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.40	4.00	9.90	81.60	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	9.47	3.47	9.70	113.20	240	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.80	5.30	38.90	218.00	304	2011
	ЧАЙ	200	1.51	1.25	14.79	75.35	387	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.70	0.30	14.80	69.60	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.30	0.20	15.10	71.00	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2011
	НАПИТОК	180	5.22	4.50	7.20	90.00	386	2011
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СЗУЩЕННЫМ	50/50	14.61	11.06	28.00	270.00	223	2011
Итого за прием пищи :		1170	40.91	33.48	149.69	1072.75		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 6							
ОБЕД	САЛАТ СВЕКЛА С КУРАГОЙ	60	11.11	36.25	108.38	804.00	51	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.30	2.20	16.20	94.10	103	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.94	10.46	35.73	305.36	291	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.00	0.20	20.20	92.00	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.80	0.60	24.70	116.00	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.10	0.20	20.10	94.70	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2011
Итого за прием пищи :		850	37.65	50.31	235.11	1553.16		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 7							
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	28.03	56.32	43.14	791.40	50	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.40	4.00	9.90	81.60	82	2011
	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	12.50	10.50	5.20	84.00	308	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	4.00	4.10	24.30	150.20	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.40	0.00	18.20	76.20	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.70	0.30	14.80	69.60	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.30	0.20	15.10	71.00	к/к	2011
Итого за прием пищи :		770	50.33	75.42	130.64	1324		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 8							
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.90	6.10	4.40	76.00	67	2011
	РАССОЛЬНИК	200	1.90	4.10	13.20	97.80	96	2011
	ШНИЦЕЛЬ	90	12.08	12.07	13.50	218.70	339	2021
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4.60	4.90	20.30	142.70	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.00	0.20	20.20	92.00	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	1.70	0.30	14.80	69.60	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.30	0.20	15.10	71.00	к/к	2011
Итого за прием пищи :		790	24.48	27.87	101.50	767.80		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 9							
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.79	1.96	3.38	36.24	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4.60	4.40	15.20	117.80	102	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9.30	13.00	12.10	208.00	280	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ	150	4.22	5.06	24.18	159.10	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.00	0.20	20.20	92.00	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.30	0.20	15.10	71.00	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.70	0.30	14.80	69.60	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2011
Итого за прием пищи :		875	24.31	25.52	114.76	800.74		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 10							
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.50	0.10	1.50	8.40	71\70	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	200	1.70	2.10	13.70	81.10	101	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9.70	14.90	11.30	220.30	294	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.40	4.20	34.30	194.10	203	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0.80	0.80	19.60	94.00	338	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.20	0.20	27.10	111.10	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.70	0.30	14.80	69.60	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.30	0.20	15.10	71.00	к/к	2011
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	55	9.34	11.28	3.82	164.00	282	2011
Итого за прием пищи :		1015	31.64	34.08	141.22	1013.60		

Возраст детей	Обед
7-11 лет	8725
Среднее значение за период	872.5