



СОГЛАСОВАНО

СОШ с. Абрамовка

директор

Черникова Н.В.

01.09.2022 г.



ЗАТВЕРЖДЕНО

Григорий К.А.

Григорий К.А.

01.09.2022 г.

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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ 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>       |              |              |                  |              |              |                               |
| ПЛОВ                           | 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>          |              |              |                  |              |               |                               |
| 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                         |
| ВАРЕНИКИ ОТАРНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ П/П | 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 ПЮРЕ                    | 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>                 |

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

|                             |              |            |               |               |              |               |
|-----------------------------|--------------|------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| 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 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          |
| ФРУКТ ЯБЛОКО                | 16,00        | 100        | 0,4           | 0,2           | 9,9          | 47            |
| 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>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>       |              |              |                  |             |              |                               |
| ГУЛЯШ                          | 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>                 |

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

|                 |      |    |      |      |      |       |
|-----------------|------|----|------|------|------|-------|
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 7,50 | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,10 | 74,70 |
|-----------------|------|----|------|------|------|-------|

|                             |              |            |               |              |              |               |
|-----------------------------|--------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА         | 50,50        | 170        | 8,46          | 7,02         | 46,39        | 143,26        |
| 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>610</b> | <b>16,525</b> | <b>22,57</b> | <b>75,73</b> | <b>434,19</b> |

|  |  |  |        |        |        |         |
|--|--|--|--------|--------|--------|---------|
| ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА                       |  |  | 118,72 | 106,90 | 396,57 | 2810,00 |
| Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ |  |  | 23,744 | 21,38  | 79,314 | 562     |
| ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА                       |  |  | 104    | 106    | 325    | 2771    |
| Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ |  |  | 20,88  | 21,189 | 64,962 | 554,124 |

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>                 |

8

|                             |              |            |              |           |              |               |
|-----------------------------|--------------|------------|--------------|-----------|--------------|---------------|
| 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 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> |

Вторник

|  |  |  | Пищевые вещества |  |  | Энергетическая ценность |
|--|--|--|------------------|--|--|-------------------------|
|--|--|--|------------------|--|--|-------------------------|

| Прием пищи, наименование блюда |              | Масса порции | Пищевые вещества |               |              | Энергетическая<br>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 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                 | 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>740</b>   | <b>14,035</b>    | <b>22,575</b> | <b>77,69</b> | <b>589,04</b>                    |

| <b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>         |              |            |              |               |              |               |
|----------------------------------|--------------|------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                  | 7,50         | 10         | 0,05         | 8,25          | 0,10         | 74,70         |
| ОМЛЕТ                            | 30,50        | 150        | 6,45         | 8,7           | 0,9          | 231           |
| ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 4,00         | 25         | 0,9          | 0,025         | 2,45         | 13,75         |
| 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>715</b> | <b>15,82</b> | <b>24,475</b> | <b>42,59</b> | <b>582,68</b> |

**Среда**

| Прием пищи, наименование блюда |              | Масса порции  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|--------------------------------|--------------|---------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------------|
|                                |              |               | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                                  |
| <b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>       |              |               |                  |              |              |                                  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ      | 42,00        | 170           | 2,64             | 10,03        | 42,67        | 306,00                           |
| 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>700,00</b> | <b>11,06</b>     | <b>17,53</b> | <b>81,81</b> | <b>569,23</b>                    |

| <b>ЗАВТРАК 2 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  | 2,58  | 0,15 | 16,47 | 76,2   |
| МОЛОКО                              | 22,00 | 200 | 5,60  | 7,00 | 9,00  | 121,40 |

|                      |       |     |       |      |       |        |
|----------------------|-------|-----|-------|------|-------|--------|
| 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>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>                 |              |              |                  |               |              |                               |
| ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ П/П | 58,00        | 180          | 12,655           | 21,465        | 29,68        | 212,55                        |
| 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>610</b>   | <b>20,675</b>    | <b>28,765</b> | <b>58,92</b> | <b>428,78</b>                 |

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

|                             |              |            |              |              |              |               |
|-----------------------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ        | 26,50        | 180        | 5,4          | 5,4          | 28,8         | 174,6         |
| ЧАЙ С САХАРОМ               | 3,00         | 200        | 0            | 0            | 5,6          | 22,2          |
| ФРУКТ ЯБЛОКО                | 16,00        | 100        | 0,4          | 0,2          | 9,9          | 47            |
| 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>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>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>            |              |              |                  |           |              |                               |
| СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 58,00        | 180          | 27,54            | 2,70      | 13,30        | 221,55                        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                       | 5,00         | 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>87,00</b> | <b>610</b>   | <b>35,56</b>     | <b>10</b> | <b>42,54</b> | <b>437,78</b>                 |

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

|                       |       |     |       |      |       |        |
|-----------------------|-------|-----|-------|------|-------|--------|
| БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ | 39,80 | 90  | 16,47 | 4,41 | 1,53  | 111,96 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ     | 15,20 | 150 | 3,75  | 6,30 | 22,05 | 159,00 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 6,00  | 200 | 0,88  | 0,12 | 0,13  | 131,8  |
| 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>29,12</b> | <b>18,13</b> | <b>47,35</b> | <b>596,79</b> |

|  |  |  |        |         |        |         |
|--|--|--|--------|---------|--------|---------|
| <b>ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА</b>                |  |  | 99,77  | 96,13   | 324,25 | 2711,85 |
| Среднее значение за 2 недели норм, энергии и пищевых веществ |  |  | 19,954 | 19,226  | 64,85  | 542,37  |
| <b>ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА</b>                |  |  | 118,88 | 105,505 | 279,54 | 2757,1  |
| Среднее значение за 2 недели норм, энергии и пищевых веществ |  |  | 23,776 | 21,101  | 55,908 | 551,42  |

|   |  |  |        |        |        |         |
|---|--|--|--------|--------|--------|---------|
| <b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА</b>                |  |  | 218,49 | 203,03 | 720,82 | 5521,85 |
| Среднее значение за период норм и энергии и пищевых веществах |  |  | 21,849 | 20,303 | 72,082 | 552,185 |
| <b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА</b>                |  |  | 223,28 | 211,45 | 604,35 | 5527,72 |
| Среднее значение за период норм и энергии и пищевых веществах |  |  | 22,328 | 21,145 | 60,435 | 552,772 |