



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Нижнеказанищенская гимназия имени Абусуфьяна Акаева»

e-mail: [n-Kazanische\\_gimnaziya@mail.ru](mailto:n-Kazanische_gimnaziya@mail.ru)

368205. РД, Буйнакский район, с. Нижнее Казанище



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Нижнеказанищенская  
гимназия имени Абусуфьяна Акаева»  
Г.М.Абдулмеджидов

# 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

возрастная категория 7-11 лет

## Меню на 10 дней для первой смены

**Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)**

Сезон :01.01-12.31(все)

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Первая смена 2023

### Неделя -1. День – понедельник.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>1-день</b>								
<b>Завтрак</b>	<b>Каша молочная пшеничная</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>29</b>	<b>220</b>	<b>21</b>	<b>116</b>
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>18</b>	<b>123</b>	<b>2</b>	<b>266</b>
	<b>Банан</b>	<b>100</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>96</b>		<b>231</b>
	<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>15</b>	<b>157</b>		<b>3</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>10</b>	<b>1</b>		<b>3</b>	<b>26</b>		
<b>Итого за завтрак</b>			<b>18</b>	<b>21</b>	<b>86</b>	<b>622</b>	<b>33</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>18</b>	<b>21</b>	<b>86</b>	<b>622</b>	<b>33</b>	

**Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)**

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Первая смена 2023

Сезон :01.01-12.31(все)

**Неделя -1. День – вторник.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
2- день Завтрак								
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Овощи натуральные свежие	40		2	1	5	2	54
<b>Итого за завтрак</b>			<b>26</b>	<b>22</b>	<b>87</b>	<b>658</b>	<b>8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>26</b>	<b>22</b>	<b>87</b>	<b>658</b>	<b>8</b>	

**Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)**

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Первая смена 2023

Сезон :01.01-12.31(все)

**Неделя -1. День – среда.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>3-день</b>								
<b>Завтрак</b>	<b>Каша молочная ячневая</b>	<b>200</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>240</b>	<b>26</b>	<b>116</b>
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>18</b>	<b>123</b>	<b>2</b>	<b>266</b>
	<b>Яблоки</b>	<b>100</b>			<b>10</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	<b>231</b>
	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>35</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>15</b>	<b>115</b>		<b>1</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>10</b>	<b>1</b>		<b>3</b>	<b>26</b>		
	<b>Печенье</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>167</b>	<b>22</b>	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>18</b>	<b>23</b>	<b>116</b>	<b>718</b>	<b>60</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>18</b>	<b>23</b>	<b>116</b>	<b>718</b>	<b>60</b>	

**Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)**

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Первая смена 2023

Сезон :01.01-12.31(все)

**Неделя -1. День –четверг.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>4-день</b>								
<b>Завтрак</b>	<b>Курица тушенная в соусе</b>	<b>90</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>7</b>	<b>168</b>		<b>198</b>
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>150</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	<b>173</b>	<b>25</b>	<b>91</b>
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1</b>		<b>20</b>	<b>104</b>	<b>8</b>	<b>271</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2</b>		<b>14</b>	<b>80</b>		<b>1</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>10</b>	<b>1</b>		<b>3</b>	<b>26</b>		<b>2</b>
	<b>Салат из свеклы</b>	<b>60</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>56</b>	<b>5</b>	<b>38</b>
<b>Итого за завтрак</b>			<b>24</b>	<b>25</b>	<b>72</b>	<b>607</b>	<b>36</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>24</b>	<b>25</b>	<b>72</b>	<b>607</b>	<b>36</b>	

**Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)**

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Первая смена 2023

Сезон :01.01-12.31(все)

**Неделя -1. День – пятница.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
5- день Завтрак								
	Суп молочный с крупой	250	7	7	7	182	5	87
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яйца вареные	40	5	5		63		143
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
Итого за завтрак			22	24	53	598	17	
Итого за день			22	24	53	598	17	

**Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)**

Сезон :01.01-12.31(все)

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Первая смена 2023

**Неделя -2. День – понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1-день Завтрак								
	Каша молочная манная	200	6	8	26	195	2	117
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Пряник производственного производства	40	1	25	12	187		0,15
Итого за завтрак			17	45	84	735	14	
Итого за день			17	45	84	735	14	

**Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)**

Сезон :01.01-12.31(все)

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Первая смена 2023

**Неделя -2. День – вторник.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
2-день Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Овощи натуральные свежие	60		4	2	7	3	54
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>26</b>	<b>24</b>	<b>88</b>	<b>660</b>	<b>9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>26</b>	<b>24</b>	<b>88</b>	<b>660</b>	<b>9</b>	

**Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)**

Сезон :01.01-12.31(все)

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Первая смена 2023

**Неделя -2. День – среда.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
3- день Завтрак								
	Макаронные изделия с маслом	150	5	9	30	213		137
	Сосиска отварная	90	9	15	1	202		168
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Салат из тертой моркови	60	1	3	4	47	1	42
Итого за завтрак			19	27	83	698	2	
Итого за день			19	27	83	698	2	

**Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)**

Сезон :01.01-12.31(все)

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Первая смена 2023

**Неделя -2. День – четверг.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4-день Завтрак								
	Плов из курицы	180	19	19	28	275	4	199
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Овощи натуральные свежие	60		4	2	7	3	54
	Йогурт фруктовый	95	5	3	4	63	1	0,06
<b>Итого за завтрак</b>			<b>28</b>	<b>26</b>	<b>92</b>	<b>628</b>	<b>19</b>	

<b>Итого за день</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>92</b>	<b>628</b>	<b>19</b>	
----------------------	-----------	-----------	-----------	------------	-----------	--

**Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)**

Сезон :01.01-12.31(все)

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Первая смена 2023

**Неделя -2. День – пятница.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>5- день</b> <b>Завтрак</b>	<b>Каша молочная овсяная</b>	<b>150</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>172</b>	<b>16</b>	<b>117</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>10</b>	<b>43</b>	<b>3</b>	<b>261</b>
	<b>Сырники</b>	<b>100</b>	<b>18</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>247</b>		<b>150</b>
	<b>Яблоки</b>	<b>100</b>			<b>10</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	<b>231</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2</b>		<b>14</b>	<b>80</b>		
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>10</b>	<b>1</b>		<b>3</b>	<b>26</b>		
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>24</b>	<b>19</b>	<b>79</b>	<b>615</b>	<b>29</b>
<b>Итого за день</b>			<b>24</b>	<b>19</b>	<b>79</b>	<b>615</b>	<b>29</b>	
<b>Итого за период</b>			<b>222</b>	<b>256</b>	<b>840</b>	<b>6539</b>	<b>229</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>22,2</b>	<b>25,6</b>	<b>84</b>	<b>653,9</b>	<b>22,9</b>	
<b>Содержание белков,жиров,углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>14</b>	<b>35</b>	<b>51</b>			

## Меню на 10 дней для второй смены

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Сезон :01.01-12.31(все)

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Вторая смена 2023

**Неделя - 1. День – понедельник.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1-день обед	Суп с макаронными изделиями	250	3	3	23	122	2	85
	Курица тушенная в соусе	90	14	17	7	168		198

	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Кисель	200			24	103		242
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
<b>Итого за обед</b>			<b>31</b>	<b>27</b>	<b>124</b>	<b>821</b>	<b>2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>31</b>	<b>27</b>	<b>124</b>	<b>821</b>	<b>2</b>	

**Меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)**

Сезон :01.01-12.31(все)

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Вторая смена 2023

**Неделя -1. День – вторник.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
2- день  обед	Суп гороховый	250	5	3	22	131	12	78
	Жаркое по домашнему	170	19	19	20	330	25	174
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		

	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1</b>		<b>7</b>	<b>52</b>		
	<b>Яблоки</b>	<b>100</b>			<b>10</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	<b>231</b>
<b>Итого за обед</b>			<b>30</b>	<b>23</b>	<b>114</b>	<b>823</b>	<b>48</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>30</b>	<b>23</b>	<b>114</b>	<b>823</b>	<b>48</b>	

**Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)**

Сезон :01.01-12.31(все)

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Вторая смена 2023

**Неделя - 1. День – среда.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>3-день</b>								
<b>Обед</b>	<b>Борщ</b>	<b>250</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>94</b>	<b>19</b>	<b>62</b>
	<b>Фрикодельки из курицы</b>	<b>90</b>	<b>15</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>160</b>	<b>2</b>	<b>200</b>
	<b>Каша перловая рассыпчатая</b>	<b>150</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>118</b>		<b>114</b>
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>1</b>		<b>31</b>	<b>130</b>	<b>1</b>	<b>241</b>

	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за обед			27	16	97	687	22	
Итого за день			27	16	97	687	22	

**Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)**

Сезон :01.01-12.31(все)

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Вторая смена 2023

**Неделя -1. День –четверг.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4-день обед	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135	11	75
	Рыба ,припуц.	90	23	6	5	255		157



<b>5- день</b>  <b>обед</b>	Суп перловый	<b>250</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>121</b>	<b>7</b>	<b>73</b>
	Плов с говядиной	<b>150</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>337</b>	<b>2</b>	<b>179</b>
	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	<b>1</b>		<b>31</b>	<b>130</b>	<b>1</b>	<b>241</b>
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>24</b>	<b>133</b>		
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	<b>1</b>		<b>7</b>	<b>52</b>		
	Помидоры свежие	<b>40</b>			<b>2</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>54</b>
<b>Итого за обед</b>			<b>26</b>	<b>24</b>	<b>98</b>	<b>783</b>	<b>20</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>26</b>	<b>24</b>	<b>98</b>	<b>783</b>	<b>20</b>	

**Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)**

Сезон :01.01-12.31(все)

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Вторая смена 2023

**Неделя -2. День – понедельник.**

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>			
<b>1-день</b>								
	Суп рисовый	<b>250</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>140</b>	<b>6</b>	<b>78</b>

обед	Курица тушеная в соусе	90	14	17	7	168		196
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		137
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за обед			30	34	121	883	17	
Итого за день			30	34	121	883	17	

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Сезон :01.01-12.31(все)

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Вторая смена 2023

**Неделя - 2. День – вторник.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			

<b>2-день</b> обед	<b>Суп чечевичный с овощами</b>	<b>250</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>127</b>	<b>11</b>	<b>78</b>
	<b>Котлеты из говядины</b>	<b>90</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>209</b>	<b>2</b>	<b>182</b>
	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b>	<b>150</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>25</b>	<b>220</b>		<b>114</b>
	<b>Компот из плодов свежих (яблоки)</b>	<b>200</b>			<b>28</b>	<b>114</b>	<b>4</b>	<b>236</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>24</b>	<b>133</b>		
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1</b>		<b>7</b>	<b>52</b>		
	<b>Салат из капусты с горошком</b>	<b>60</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>52</b>	<b>14</b>	<b>35</b>
	<b>Итого за обед</b>		<b>28</b>	<b>26</b>	<b>108</b>	<b>907</b>	<b>31</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>28</b>	<b>26</b>	<b>108</b>	<b>907</b>	<b>31</b>		

**Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)**

Сезон :01.01-12.31(все)

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Вторая смена 2023

**Неделя -2. День – среда.**

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>			

<b>3- день</b>  <b>обед</b>	<b>Щи из капусты свежей и картофелем</b>	<b>250</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>85</b>	<b>30</b>	<b>66</b>
	<b>Плов из курицы</b>	<b>150</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>229</b>	<b>4</b>	<b>199</b>
	<b>Огурцы консервированные без уксуса</b>	<b>60</b>			<b>1</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>53</b>
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>1</b>		<b>31</b>	<b>130</b>	<b>1</b>	<b>241</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>24</b>	<b>133</b>		
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1</b>		<b>7</b>	<b>52</b>		
	<b>Итого за обед</b>		<b>24</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>637</b>	<b>38</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>24</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>637</b>	<b>38</b>		

**Меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 9)**

Сезон :01.01-12.31(все)

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Вторая смена 2023

**Неделя -2. День –четверг.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4-день Неделя -2  обед								
	Рассольник	250	2	5	10	121	7	73
	Рыба запеченная	90	17	4	3	123		160
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
<b>Итого за обед</b>			<b>31</b>	<b>18</b>	<b>103</b>	<b>788</b>	<b>38</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>31</b>	<b>18</b>	<b>103</b>	<b>788</b>	<b>38</b>	

**Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)**

Сезон :01.01-12.31(все)

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Вторая смена 2023

**Неделя -2. День – пятница.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
5- день  обед								
	Суп гороховый	250	5	3	22	131	12	78
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за обед			34	24	125	879	15	
Итого за обед			34	24	125	879	15	
Итого за период			295	232	1081	8122	285	
Среднее значение за период			29,5	23,2	108,1	812,2	28,5	
Содержание белков, жиров, углеводов в период в % от калорийности меню за			16	28	57			