

СОГЛАСОВАНО:

Главный специалист-эксперт  
Территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по  
Пензенской области в Нижнеломовском,  
Наровчатском, Спасском, Вадинском,  
Мокшанском, Земетчинском районах  
И.В. Постелов



УТВЕРЖДАЮ:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МОУ СОШ п. Пашково



Н.А. Раннева

«01» февраля 2023 г.

**Примерное 10-дневное меню  
и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд  
МОУ СОШ п. Пашково**

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7 лет и старше

В меню включены рецептуры из:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, - М.: Хлебопродинформ, 2004 год;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный. - К, 2005 год;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений, М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М : ДеЛи принт, 2010 г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся во всех образовательных учреждениях, М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М : ДеЛи принт, 2011 г.;

1 день

| №<br>реце<br>птур<br>ы | Приём пищи<br>Наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Цена | Пищевые<br>вещества |              |               | Энерге<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) |
|------------------------|-------------------------------------|-----------------|------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------------------|
|                        |                                     |                 |      | Б                   | Ж            | У             |                                                  |
|                        | <b>Завтрак</b>                      |                 |      |                     |              |               |                                                  |
| 91                     | Каша пшенная молочная               | 200             |      | 5,88                | 6,49         | 25,95         | 179,25                                           |
| 868                    | Компот из смеси сухофруктов         | 200             |      | 0,04                | -            | 24,76         | 94,20                                            |
| 3                      | Бутерброд с сыром и маслом          | 60              |      | 7,8                 | 8,9          | 18,5          | 164,9                                            |
| 338                    | Груша                               | 100             |      | 0,4                 | 0,3          | 10,3          | 47                                               |
| .                      | <b>Итого</b>                        |                 |      | <b>14,12</b>        | <b>15,69</b> | <b>79,51</b>  | <b>485,35</b>                                    |
|                        | <b>Обед</b>                         |                 |      |                     |              |               |                                                  |
|                        | Салат овощной                       | 100             |      | 1,41                | 5,08         | 9,02          | 87,4                                             |
| 187/8                  | Щи из свежей капусты с              | 250             |      | 5,75                | 5,89         | 8,47          | 119,75                                           |
| 436                    | Жаркое по-домашнему                 | 200             |      | 9,78                | 14,1         | 19,88         | 326,2                                            |
| 943                    | Чай с сахаром                       | 200             |      | 0,2                 | 0,00         | 14,00         | 28                                               |
| б/н                    | Хлеб ржаной                         | 80              |      | 5,67                | 0,70         | 33,91         | 163,17                                           |
|                        | <b>Итого</b>                        |                 |      | <b>22,81</b>        | <b>25,77</b> | <b>85,28</b>  | <b>724,52</b>                                    |
|                        | <b>Итого в день</b>                 |                 |      | <b>36,93</b>        | <b>41,46</b> | <b>164,79</b> | <b>1209,87</b>                                   |



## 2 день

| №<br>рецеп-<br>туры | Приём пищи<br>Наименование блюда     | Масса<br>порции | Цена | Пищевые<br>вещества |              |              | Эн.<br>ценно-<br>сть<br>(ккал) |
|---------------------|--------------------------------------|-----------------|------|---------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|                     |                                      |                 |      | Б                   | Ж            | У            |                                |
|                     | <b>Завтрак</b>                       |                 |      |                     |              |              |                                |
| 93                  | Суп молочный с макаронными изделиями | 200             |      | 7,19                | 6,51         | 23,55        | 181,50                         |
| 431                 | Чай с сахаром и лимоном              | 200             |      | 0,30                | 0,00         | 10,30        | 43,6                           |
| б/н                 | Батон, печенье                       | 50/50           |      | 8,3                 | 7,2          | 68,1         | 250                            |
| 368                 | Яблоко                               | 100             |      | 0,4                 | 0,4          | 11,3         | 44                             |
|                     | <b>Итого</b>                         |                 |      | <b>16,19</b>        | <b>14,11</b> | <b>113,2</b> | <b>519,10</b>                  |
|                     | <b>Обед</b>                          |                 |      |                     |              |              |                                |
|                     | Винегрет овощной                     | 100             |      | 1,08                | 0,18         | 8,62         | 40,40                          |
| 204/80              | Суп картофельный с крупой (пшено)    | 250             |      | 6,18                | 3,84         | 14,29        | 126,5                          |
| 511                 | Рис отварной                         | 200             |      | 4,76                | 7,85         | 2,35         | 224,6                          |
| 260                 | Гуляш из куриного филе               | 50              |      | 12,55               | 12,99        | 4,01         | 182,25                         |
| 859                 | Компот из свежих плодов              | 200             |      | 0,2                 | 0,2          | 22,3         | 110                            |
| б/н                 | Хлеб ржаной                          | 50              |      | 5,67                | 0,70         | 33,91        | 163,17                         |
| б/н                 | Печенье                              | 50              |      | 20,8                | 1,04         | 8,04         | 103                            |
|                     | <b>Итого</b>                         |                 |      | <b>51,24</b>        | <b>26,80</b> | <b>93,52</b> | <b>949,92</b>                  |
|                     | <b>Итого в день</b>                  |                 |      | <b>67,43</b>        | <b>40,91</b> | <b>206,7</b> | <b>1469,02</b>                 |
|                     |                                      |                 |      |                     |              |              |                                |

### Здень

| №<br>ре<br>це<br>пт<br>ур<br>ы | Приём пищи<br>Наименование<br>блюда                    | Масса<br>порци<br>и | Цена | Пищевые вещества |              |               | Энергет<br>ичес<br>кая<br>ценност |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------|------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
|                                |                                                        |                     |      | Б                | Ж            | У             |                                   |
|                                | <b>Завтрак</b>                                         |                     |      |                  |              |               |                                   |
| 210                            | Омлет натуральный с маслом<br>сливочным                | 180                 |      | 13,6             | 17,1         | 4,8           | 227,5                             |
| 386                            | Кисломолочный продукт                                  | 200                 |      | 5,8              | 5,00         | 8,40          | 106,0                             |
| 338                            | Банан                                                  | 100                 |      | 1,5              | 0,5          | 21,0          | 96,0                              |
| б/н                            | Хлеб пшеничный                                         | 50                  |      | 3,38             | 0,41         | 25,03         | 117,33                            |
|                                | <b>Итого</b>                                           |                     |      | <b>24,28</b>     | <b>23,01</b> | <b>59,23</b>  | <b>546,83</b>                     |
|                                | <b>Обед</b>                                            |                     |      |                  |              |               |                                   |
|                                | Салат из белокочанной<br>капусты                       | 100                 |      | 1,41             | 5,08         | 9,02          | 87,40                             |
| 112                            | Суп с макаронными изделиями<br>и картофелем на курином | 250                 |      | 3,37             | 2,98         | 15,69         | 144,00                            |
| 268                            | Котлета куриная                                        | 80                  |      | 13,70            | 6,68         | 6,31          | 142,00                            |
| 833                            | Соус красный основной                                  | 50                  |      | 17,92            | 14,58        | 5,62          | 225,00                            |
| 694                            | Картофельное пюре                                      | 200                 |      | 4,08             | 6,40         | 27,26         | 183                               |
| 868                            | Компот из смеси сухофруктов                            | 200                 |      | 0,04             | -            | 24,76         | 94,20                             |
| б/н                            | Хлеб ржаной                                            | 80                  |      | 5,67             | 0,70         | 33,91         | 163,17                            |
| б/н                            | Конфеты шоколадные                                     | 25                  |      | 1,2              | 4,5          | 17            | 175,9                             |
|                                | <b>Итого</b>                                           |                     |      | <b>47,39</b>     | <b>40,92</b> | <b>139,57</b> | <b>1214,67</b>                    |
|                                | <b>Итого в день</b>                                    |                     |      | <b>71,67</b>     | <b>63,93</b> | <b>198,8</b>  | <b>1761,5</b>                     |



## 4 день

| №<br>реце<br>птур<br>ы | Приём пищи<br>Наименован<br>ие блюда          | Масса<br>порции | Цена | Пищевые вещества |              |               | Энергет<br>ическая<br>ценность |
|------------------------|-----------------------------------------------|-----------------|------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                        |                                               |                 |      | Б                | Ж            | У             |                                |
|                        | <b>Завтрак</b>                                |                 |      |                  |              |               |                                |
| 679                    | Каша гречневая<br>рассыпчатая                 | 200             |      | 9,94             | 7,48         | 47,78         | 307,26                         |
| 486                    | Рыба тушеная<br>В томатном соусе с<br>овощами | 80              |      | 13,87            | 7,85         | 6,53          | 150,00                         |
| б/н                    | Хлеб пшеничный                                | 50              |      | 3,38             | 0,41         | 25,03         | 117,33                         |
| 648                    | Кисель                                        | 200             |      | 0,00             | -            | 15,3          | 49,6                           |
| 368                    | Яблоко                                        | 100             |      | 0,4              | 0,4          | 11,3          | 44                             |
|                        | <b>Итого</b>                                  |                 |      | <b>27,59</b>     | <b>16,14</b> | <b>105,94</b> | <b>668,19</b>                  |
|                        | <b>Обед</b>                                   |                 |      |                  |              |               |                                |
|                        | Салат овощной                                 | 100             |      | 1,43             | 6,09         | 8,36          | 93,9                           |
| 206/8<br>0             | Суп<br>картофельный с                         | 250             |      | 9,49             | 6,28         | 16,33         | 169,75                         |
| 688                    | Макаронные изделия<br>отварные                | 200             |      | 7,36             | 16,02        | 35,26         | 224,6                          |
| 290                    | Птица отварная                                | 100             |      | 22,4             | 18,23        | 7,03          | 281,25                         |
| 833                    | Соус красный основной                         | 50              |      | 17,92            | 14,58        | 5,62          | 225,00                         |
| 389                    | Сок фруктовый                                 | 200             |      | 1,0              | -            | 20,2          | 84,8                           |
| б/н                    | Хлеб ржаной                                   | 80              |      | 5,67             | 0,70         | 33,91         | 163,17                         |
|                        | <b>Итого</b>                                  |                 |      | <b>65,27</b>     | <b>61,9</b>  | <b>126,71</b> | <b>1242,47</b>                 |
|                        | <b>Итого в день</b>                           |                 |      | <b>92,86</b>     | <b>78,04</b> | <b>232,65</b> | <b>1910,66</b>                 |

# 5 день

| №<br>реце<br>птур<br>ы | Приём пищи<br>Наименование<br>блюда | Масса<br>порци<br>и | Цена | Пищевые вещества |              |               | Энергети<br>чес<br>кая<br>ценность<br>(ккал) |
|------------------------|-------------------------------------|---------------------|------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------------------|
|                        |                                     |                     |      | Б                | Ж            | У             |                                              |
|                        | <b>Завтрак</b>                      |                     |      |                  |              |               |                                              |
| 91                     | Каша пшенная<br>молочная            | 200                 |      | 5,88             | 6,49         | 25,95         | 179,25                                       |
| 959                    | Какао с молоком                     | 200                 |      | 3,52             | 3,72         | 25,49         | 145,2                                        |
| б/н                    | Хлеб пшеничный                      | 50                  |      | 3,38             | 0,41         | 25,03         | 117,33                                       |
| б/н                    | Печенье                             | 50                  |      | 9,8              | 9,9          | 68,1          | 300                                          |
| 368                    | Яблоко                              | 100                 |      | 0,4              | 0,4          | 11,3          | 44                                           |
|                        | <b>Итого</b>                        |                     |      | <b>22,98</b>     | <b>20,92</b> | <b>155,87</b> | <b>785,78</b>                                |
|                        | <b>Обед</b>                         |                     |      |                  |              |               |                                              |
|                        | Салат овощной                       | 100                 |      | 1,41             | 5,08         | 9,02          | 87,4                                         |
| 87                     | Суп с рыбными<br>консервами         | 250                 |      | 8,61             | 8,4          | 14,34         | 167,35                                       |
| 260                    | Гуляш из куриного<br>филе           | 50                  |      | 12,55            | 12,99        | 4,01          | 182,25                                       |
| 679                    | Каша рассыпчатая<br>гречневая       | 200                 |      | 9,94             | 7,48         | 47,78         | 307,26                                       |
| 943                    | Чай с сахаром                       | 200                 |      | 0,2              | 0,0          | 14,00         | 28                                           |
| б/н                    | Хлеб ржаной                         | 80                  |      | 5,67             | 0,70         | 33,91         | 163,17                                       |
| б/н                    | Печенье                             | 50                  |      | 20,8             | 1,04         | 8,04          | 103                                          |
|                        | <b>Итого</b>                        |                     |      | <b>59,18</b>     | <b>36,05</b> | <b>131,1</b>  | <b>1038,96</b>                               |
|                        | <b>Итого в день</b>                 |                     |      | <b>82,16</b>     | <b>56,97</b> | <b>286,97</b> | <b>1824,74</b>                               |



**6 день**

| №     | Приём пищи<br>Наименование<br>блюда     | Масса<br>порции | Цена | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------|-----------------------------------------|-----------------|------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|
|       |                                         |                 |      | Б                | Ж            | У            |                                      |
|       | <b>Завтрак</b>                          |                 |      |                  |              |              |                                      |
| 210   | Омлет натуральный с<br>маслом сливочным | 180             |      | 13,6             | 17,1         | 4,8          | 227,5                                |
| 951   | Кофейный напиток на<br>молоке           | 200             |      | 1,40             | 2,0          | 22,40        | 116,00                               |
| 2     | Бутерброд с сыром                       | 50              |      | 2,34             | 5,6          | 16,90        | 131,60                               |
| б/н   | Мандарин                                | 100             |      | 0,8              | 0,2          | 7,5          | 38,0                                 |
|       | <b>Итого</b>                            |                 |      | <b>18,14</b>     | <b>24,9</b>  | <b>51,6</b>  | <b>513,1</b>                         |
|       | <b>Обед</b>                             |                 |      |                  |              |              |                                      |
|       | Салат из белокочанной<br>капусты        | 100             |      | 1,41             | 5,08         | 9,02         | 87,40                                |
| 82/80 | Борщ с капустой и<br>картофелем         | 250             |      | 6,6              | 6,12         | 10,93        | 173,75                               |
| 436   | Жаркое по-домашнему                     | 200             |      | 9,78             | 14,1         | 19,88        | 326,2                                |
| 868   | Компот из смеси                         | 200             |      | 0,04             | -            | 24,76        | 94,20                                |
| б/н   | Хлеб ржаной                             | 80              |      | 5,67             | 0,70         | 33,91        | 163,17                               |
| 368   | яблоко                                  | 100             |      | 0,4              | 0,4          | 10,3         | 44,0                                 |
|       | <b>Итого</b>                            |                 |      | <b>23,9</b>      | <b>26,40</b> | <b>108,8</b> | <b>888,72</b>                        |
|       | <b>Итого в день</b>                     |                 |      | <b>42,04</b>     | <b>51,3</b>  | <b>160,4</b> | <b>1401,82</b>                       |

**7день**

| №<br>реце<br>птур<br>ы | Приём пищи<br>Наименование<br>блюда           | Масса<br>порции | Цена | Пищевые вещества |              |               | Энерге<br>тичес<br>кая |
|------------------------|-----------------------------------------------|-----------------|------|------------------|--------------|---------------|------------------------|
|                        |                                               |                 |      | Б                | Ж            | У             |                        |
|                        | <b>Завтрак</b>                                |                 |      |                  |              |               |                        |
| 486                    | Рыба тушеная в<br>томатном соусе с<br>овошами | 80              |      | 13,87            | 7,85         | 6,53          | 150,00                 |
| 511                    | Рис отварной                                  | 200             |      | 4,76             | 7,85         | 2,35          | 224,6                  |
| 2                      | Бутерброд с сыром                             | 50              |      | 2,34             | 5,6          | 16,9          | 131,6                  |
| 389                    | Сок фруктовый                                 | 200             |      | 1,0              | -            | 20,2          | 84,8                   |
|                        | <b>Итого</b>                                  |                 |      | <b>21,97</b>     | <b>21,3</b>  | <b>45,98</b>  | <b>591,00</b>          |
|                        | <b>Обед</b>                                   |                 |      |                  |              |               |                        |
|                        | Салат овощной                                 | 100             |      | 1,42             | -            | 8,36          | 93,9                   |
| 204/8<br>0             | Суп<br>картофельн<br>ый с крупой<br>(пшено)   | 250             |      | 6,18             | 3,84         | 14,29         | 126,5                  |
| 268                    | Биточки куриные                               | 80              |      | 14,07            | 6,68         | 6,31          | 142,00                 |
| 153                    | Гороховое пюре                                | 200             |      | 23,2             | 5,43         | 50,8          | 314,0                  |
| 943                    | Чай с сахаром                                 | 200             |      | 0,2              | 0,0          | 14,00         | 28                     |
| б/н                    | Хлеб ржаной                                   | 80              |      | 5,67             | 0,70         | 33,91         | 163,17                 |
| б/н                    | Печенье                                       | 50              |      | 4,9              | 4,9          | 34,1          | 150                    |
|                        | <b>Итого</b>                                  |                 |      | <b>55,64</b>     | <b>21,55</b> | <b>161,77</b> | <b>1017,57</b>         |
|                        | <b>Итого в день</b>                           |                 |      | <b>77,61</b>     | <b>42,85</b> | <b>207,75</b> | <b>1608,57</b>         |



# 8день

| №<br>реце<br>птур<br>ы | Приём пищи<br>Наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Цена | Пищевые вещества |              |               | Энергет<br>ическа<br>я |
|------------------------|-------------------------------------|-----------------|------|------------------|--------------|---------------|------------------------|
|                        |                                     |                 |      | Б                | Ж            | У             |                        |
|                        | <b>Завтрак</b>                      |                 |      |                  |              |               |                        |
| 301                    | Курица тушеная в<br>соусе           | 100             |      | 12,75            | 22,45        | 1,4           | 258,34                 |
| 694                    | Картофельное пюре                   | 200             |      | 4,08             | 6,4          | 27,26         | 183,00                 |
| 859                    | Компот из свежих плодов             | 200             |      | 0,2              | 0,2          | 22,3          | 110                    |
| б/н                    | Хлеб пшеничный                      | 50              |      | 3,38             | 0,41         | 25,03         | 117,33                 |
| 368                    | Яблоко                              | 100             |      | 0,4              | 0,4          | 11,3          | 44                     |
|                        | <b>Итого</b>                        |                 |      | <b>20,81</b>     | <b>29,86</b> | <b>87,29</b>  | <b>712,67</b>          |
|                        | <b>Обед</b>                         |                 |      |                  |              |               |                        |
|                        | Салат из свеклы<br>отварной         | 100             |      | 1,43             | 6,09         | 8,36          | 93,9                   |
| 104                    | Суп картофельный с<br>мясными       | 250             |      | 8,89             | 6,59         | 13,5          | 159,8                  |
| 304                    | Плов из птицы                       | 200             |      | 20,0             | 18,50        | 33,5          | 204,0                  |
| 648                    | Кисель                              | 200             |      | 0,00             | -            | 15,3          | 49,6                   |
| б/н                    | Хлеб ржаной                         | 80              |      | 5,67             | 0,70         | 33,91         | 163,17                 |
| б/н                    | Печенье                             | 50              |      | 4,9              | 4,9          | 34,1          | 150                    |
|                        | <b>Итого</b>                        |                 |      | <b>40,89</b>     | <b>24,10</b> | <b>138,67</b> | <b>820,47</b>          |
|                        | <b>Итого в день</b>                 |                 |      | <b>61,70</b>     | <b>53,96</b> | <b>225,96</b> | <b>1533,14</b>         |
|                        |                                     |                 |      |                  |              |               |                        |

**9 день**

| №<br>реце<br>птур<br>ы | Приём пищи<br>Наименование<br>блюда | Масса<br>порци<br>и | Цена | Пищевые вещества |              |               | Энергет<br>ичес<br>кая |
|------------------------|-------------------------------------|---------------------|------|------------------|--------------|---------------|------------------------|
|                        |                                     |                     |      | Б                | Ж            | У             |                        |
|                        | <b>Завтрак</b>                      |                     |      |                  |              |               |                        |
| 93                     | Каша<br>Дружба                      | 200                 |      | 5,53             | 6,29         | 26,71         | 178,9                  |
| 959                    | Какао с молоком                     | 200                 |      | 3,52             | 3,72         | 25,49         | 145,5                  |
| 3                      | Бутерброд с сыром и<br>маслом       | 60                  |      | 7,8              | 8,9          | 18,5          | 164,9                  |
| 338                    | Груша                               | 100                 |      | 0,4              | 0,3          | 10,3          | 47                     |
|                        | <b>Итого</b>                        |                     |      | <b>17,25</b>     | <b>19,21</b> | <b>81,00</b>  | <b>536,3</b>           |
|                        | <b>Обед</b>                         |                     |      |                  |              |               |                        |
|                        | Салат<br>овощной                    | 100                 |      | 1,42             | -            | 8,36          | 93,9                   |
| 206/8<br>0             | Суп<br>картофельный<br>с бобовыми   | 250                 |      | 9,49             | 6,28         | 16,33         | 169,75                 |
| 268                    | Котлета куриная                     | 80                  |      | 13.70            | 6.68         | 6.31          | 142,00                 |
| 679                    | Каша рассыпчатая<br>гречневая       | 200                 |      | 9,94             | 7,48         | 47,78         | 307,26                 |
| 833                    | Соус красный                        | 50                  |      | 17.92            | 14.58        | 5.62          | 225.00                 |
| 868                    | Компот из смеси<br>сухофруктов      | 200                 |      | 0,04             | -            | 24,76         | 94,20                  |
| б/н                    | Хлеб ржаной                         | 80                  |      | 5,67             | 0,70         | 33,91         | 163,17                 |
|                        | <b>Итого</b>                        |                     |      | <b>58,18</b>     | <b>35,72</b> | <b>143,07</b> | <b>1195,28</b>         |
|                        | <b>Итого в день</b>                 |                     |      | <b>75,43</b>     | <b>54,93</b> | <b>224,07</b> | <b>1731,58</b>         |



**10день**

| №<br>рецепт<br>уры | Приём пищи<br>Наименование<br>блюда | Масса<br>порци<br>и | Цена | Пищевые вещества |              |               | Энергет<br>ическая |
|--------------------|-------------------------------------|---------------------|------|------------------|--------------|---------------|--------------------|
|                    |                                     |                     |      | Б                | Ж            | У             |                    |
|                    | <b>Завтрак</b>                      |                     |      |                  |              |               |                    |
| 390                | Каша манная<br>молочная жидкая      | 200/5               |      | 6,24             | 6,10         | 19,70         | 158,64             |
| 648                | Кисель                              | 200                 |      | 0,00             | -            | 15,3          | 49,6               |
| б/н                | Мандарин                            | 100                 |      | 0,8              | 0,20         | 7,5           | 38                 |
| б/н                | Хлеб пшеничный                      | 50                  |      | 3,38             | 0,41         | 25,03         | 117,33             |
|                    | Ватрушка                            | 70                  |      | 8,9              | 7,65         | 71,64         | 391,01             |
|                    | <b>Итого</b>                        |                     |      | <b>19,32</b>     | <b>14,36</b> | <b>139,17</b> | <b>754,58</b>      |
|                    | <b>Обед</b>                         |                     |      |                  |              |               |                    |
|                    | Винегрет овощной                    | 100                 |      | 1,36             | 6,18         | 8,44          | 94,8               |
| 87                 | Суп с рыбными<br>консервами         | 250                 |      | 8,61             | 8,4          | 14,34         | 167,35             |
| 304                | Плов из птицы                       | 210                 |      | 20,0             | 18,50        | 33,5          | 204,0              |
| 431                | Чай с сахаром и<br>лимоном          | 200                 |      | 0,30             | 0,00         | 10,30         | 43,6               |
| б/н                | Хлеб ржаной                         | 80                  |      | 5,67             | 0,70         | 33,91         | 163,17             |
| б/н                | Конфеты                             | 25                  |      | 1,2              | 4,5          | 17            | 175,9              |
|                    | <b>Итого</b>                        |                     |      | <b>37,14</b>     | <b>38,28</b> | <b>117,49</b> | <b>848,82</b>      |
|                    | <b>Итого в день</b>                 |                     |      | <b>56,46</b>     | <b>52,64</b> | <b>256,66</b> | <b>1603,40</b>     |