Школа МБОУ "Валамазская	СОШ"	Утвердил: должность	директор		
Типовое примерное и	еню приготавливаемых блюд	фамилия	Чиркова Л.В.		
Возрастная категория	7-11 лет	дата	02.09.2025 Приказ № 79-осн.		

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептур
1	1	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
1	4	060.5		Напозиа на спочних томатор	60				23	
I	1	Обед	закуска	Нарезка из свежих томатов			0			
			1 блюдо	Суп с клецками	250		3			
			2 блюдо	Фрикадельки "петушок"	100		17			
			гарнир	Каша гречневая с подливом	230	11	7	47	293	2
			напиток	чай с сахаром	200	1	0	30	28	2
			хлеб бел.	Хлеб	60	3	0	20	94	
			хлеб черн.							
			жиев терти							
					000	00.0	07.00	100.10	774.55	
			итого		900	32,2	27,66	122,43		
1	1	Итого	за день:		900	32,2	27,66	122,43	774,55	
1	2	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
1	2	Обед	закуска	Нарезка из свежих огурцов	60	1	0	3	14	
		ОСЕД	1 блюдо	Рассольник со сметаной	260		10			
			2 блюдо	котлета "детская"	90		11	13		
			гарнир	картофельное пюре с подливом	230		9			
			напиток	компот из сухофруктов	200	1	0	31	128	-
			хлеб бел.	Хлеб	60	3	0	20	94	
			хлеб черн.							
					000	20	30	113	827	
			итого		900	28				
1	2	Итого	за день:		900	28	30	113	827	
1	3	Завтрак	гор.блюдо							
ľ										
	1									
			гор.напиток							
			гор.напиток							
			хлеб							
			хлеб							
			хлеб							
			хлеб		0	0	0	0	0	
1	3	Обед	хлеб фрукты <i>итого</i>	Нарезка из свежих томатов	0 60		0		0 23	
1	3	Обед	хлеб фрукты <i>итого</i> закуска	Нарезка из свежих томатов Ши со сметаной	60	1		4	23	
1	3	Обед	хлеб фрукты <i>итого</i> закуска 1 блюдо	Щи со сметаной	60 260	1 2	0	4 10	23 107	
1	3	Обед	итого закуска 1 блюдо 2 блюдо	Щи со сметаной Гуляш	60 260 100	1 2 14	0 4 7	4 10 4	23 107 131	
1	3	Обед	итого закуска 1 блюдо гарнир	Щи со сметаной Гуляш Макароны отварные	60 260 100 180	1 2 14 7	0 4 7 8	4 10 4 47	23 107 131 290	
1	3	Обед	хлеб фрукты <i>итого</i> закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток	Щи со сметаной Гуляш Макароны отварные Чай с сахаром	60 260 100 180 200	1 2 14 7 0	0 4 7 8 0	4 10 4 47 14	23 107 131 290 57	
1	3	Обед	хлеб фрукты <i>итого</i> закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел.	Щи со сметаной Гуляш Макароны отварные	60 260 100 180	1 2 14 7 0	0 4 7 8	4 10 4 47 14	23 107 131 290 57	
1	3	Обед	хлеб фрукты <i>итого</i> закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток	Щи со сметаной Гуляш Макароны отварные Чай с сахаром	60 260 100 180 200	1 2 14 7 0	0 4 7 8 0	4 10 4 47 14	23 107 131 290 57	
1	3	Обед	хлеб фрукты <i>итого</i> закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел.	Щи со сметаной Гуляш Макароны отварные Чай с сахаром	60 260 100 180 200	1 2 14 7 0	0 4 7 8 0	4 10 4 47 14	23 107 131 290 57	
1	3	Обед	хлеб фрукты <i>итого</i> закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел.	Щи со сметаной Гуляш Макароны отварные Чай с сахаром	60 260 100 180 200	1 2 14 7 0	0 4 7 8 0	4 10 4 47 14	23 107 131 290 57	
1	3	Обед	итого закуска 1 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.	Щи со сметаной Гуляш Макароны отварные Чай с сахаром	60 260 100 180 200 60	1 2 14 7 0 3	0 4 7 8 0	4 10 4 47 14 20	23 107 131 290 57 94	
1			итого закуска 1 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.	Щи со сметаной Гуляш Макароны отварные Чай с сахаром	60 260 100 180 200 60	1 2 14 7 0 3	0 4 7 8 0 0	4 10 4 47 14 20	23 107 131 290 57 94	
1	3	Итого	итого закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.	Щи со сметаной Гуляш Макароны отварные Чай с сахаром	60 260 100 180 200 60	1 2 14 7 0 3	0 4 7 8 0	4 10 4 47 14 20	23 107 131 290 57 94	
1			итого закуска 1 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.	Щи со сметаной Гуляш Макароны отварные Чай с сахаром	60 260 100 180 200 60	1 2 14 7 0 3	0 4 7 8 0 0	4 10 4 47 14 20	23 107 131 290 57 94	
1	3	Итого	итого закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.	Щи со сметаной Гуляш Макароны отварные Чай с сахаром	60 260 100 180 200 60	1 2 14 7 0 3	0 4 7 8 0 0	4 10 4 47 14 20	23 107 131 290 57 94	
1	3	Итого	итого закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.	Щи со сметаной Гуляш Макароны отварные Чай с сахаром	60 260 100 180 200 60	1 2 14 7 0 3	0 4 7 8 0 0	4 10 4 47 14 20	23 107 131 290 57 94	
1	3	Итого	итого закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо	Щи со сметаной Гуляш Макароны отварные Чай с сахаром	60 260 100 180 200 60	1 2 14 7 0 3	0 4 7 8 0 0	4 10 4 47 14 20	23 107 131 290 57 94	
1	3	Итого	итого закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо	Щи со сметаной Гуляш Макароны отварные Чай с сахаром	60 260 100 180 200 60	1 2 14 7 0 3	0 4 7 8 0 0	4 10 4 47 14 20	23 107 131 290 57 94	
1 1	3	Итого	итого закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо	Щи со сметаной Гуляш Макароны отварные Чай с сахаром	60 260 100 180 200 60	1 2 14 7 0 3	0 4 7 8 0 0	4 10 4 47 14 20	23 107 131 290 57 94	
1	3	Итого	итого закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо	Щи со сметаной Гуляш Макароны отварные Чай с сахаром	60 260 100 180 200 60	1 2 14 7 0 3	0 4 7 8 0 0	4 10 4 47 14 20	23 107 131 290 57 94	
1	3	Итого	итого закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо	Щи со сметаной Гуляш Макароны отварные Чай с сахаром	60 260 100 180 200 60 860 860	1 2 14 7 0 3 26,94 26,94	0 4 7 8 0 0	99 99 99	702 702	
1	3	Итого	итого закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо	Щи со сметаной Гуляш Макароны отварные Чай с сахаром	60 260 100 180 200 60	1 2 14 7 0 3	0 4 7 8 0 0	4 10 4 47 14 20	23 107 131 290 57 94	
<u>1</u>	3 4	Итого Завтрак	итого закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты	Щи со сметаной Гуляш Макароны отварные Чай с сахаром Хлеб	60 260 100 180 200 60 860 860	1 2 14 7 0 3 26,94 26,94	0 4 7 8 0 0	99 99 99	23 107 131 290 57 94 702 702	
<u>1</u>	3 4	Итого	итого закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты итого закуска	Щи со сметаной Гуляш Макароны отварные Чай с сахаром Хлеб Нарезка из свежих огурцов	60 260 100 180 200 60 860 860	1 2 14 7 0 3 26,94 26,94	0 4 7 8 0 0 19 19	99 99 99 3	23 107 131 290 57 94 702 702	
<u>1</u>	3 4	Итого Завтрак	итого закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты итого закуска 1 блюдо	Щи со сметаной Гуляш Макароны отварные Чай с сахаром Хлеб Нарезка из свежих огурцов Суп с крупой пшеничной	60 260 100 180 200 60 860 860	1 2 14 7 0 3 26,94 26,94	0 4 7 8 0 0 19 19	99 99 99 14	23 107 131 290 57 94 702 702 0 14 113	
1	3 4	Итого Завтрак	итого закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты итого закуска 1 блюдо 2 блюдо	Щи со сметаной Гуляш Макароны отварные Чай с сахаром Хлеб Нарезка из свежих огурцов Суп с крупой пшеничной Котлета рыбная "нептун"	60 260 100 180 200 60 860 860 0 0 60 250 90	1 2 14 7 0 3 26,94 26,94	0 4 7 8 0 0 19 19	99 99 99 14 10 3 14	23 107 131 290 57 94 702 702 702	
<u>1</u>	3 4	Итого Завтрак	итого закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты итого закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир	Щи со сметаной Гуляш Макароны отварные Чай с сахаром Хлеб Нарезка из свежих огурцов Суп с крупой пшеничной Котлета рыбная "нептун" каша рисовая с овощами рассыпчатая	60 260 100 180 200 60 860 860 0 0 60 250 90 200	1 2 14 7 0 3 26,94 26,94 0 1 2 13	0 4 7 8 0 0 19 19 0 0 0 3 14	99 99 99 14 10 46	23 107 131 290 57 94 702 702 702 0 14 113 207 248	
<u>1</u>	3 4	Итого Завтрак	итого закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты итого закуска 1 блюдо 2 блюдо	Щи со сметаной Гуляш Макароны отварные Чай с сахаром Хлеб Нарезка из свежих огурцов Суп с крупой пшеничной Котлета рыбная "нептун"	60 260 100 180 200 60 860 860 0 0 60 250 90	1 2 14 7 0 3 26,94 26,94 0 1 2 13	0 4 7 8 0 0 19 19 0 0 0 3 14	99 99 99 14 10 47 14 20	23 107 131 290 57 94 702 702 702 0 14 113 207 248	
<u>1</u>	3 4	Итого Завтрак	итого закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты итого закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир	Щи со сметаной Гуляш Макароны отварные Чай с сахаром Хлеб Нарезка из свежих огурцов Суп с крупой пшеничной Котлета рыбная "нептун" каша рисовая с овощами рассыпчатая	60 260 100 180 200 60 860 860 0 0 60 250 90 200	1 2 14 7 0 3 26,94 26,94 26,94	0 4 7 8 0 0 19 19 0 0 0 3 14	99 99 99 14 10 46 14	23 107 131 290 57 94 702 702 702 0 14 113 207 248 57	

	 	1								
			итого		860	23,865	21,575	107,43	732,64	
1	4	Итого	за день:		860	23,865	21,575	107,43	732,64	
1	5	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
					0	0	0	0	0	
1	5	Обед	<i>итого</i> закуска	Нарезка из свежих томатов	60		0		23	
'	3	ООСД	1 блюдо	Суп из овощей	250	8	9		159	56
				Капуста тушеная с мясом	240	10	8		280	196
			гарнир							
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	31	128	153
			хлеб бел.	Хлеб	60	3	0	20	94	
			хлеб черн.							
					040	00.00	40.04	70.5	004.0	
4		14-6-	итого		810 810	22,88 22,88	18,04 18,04	78,5 78,5	684,6 684,6	
1	5		за день:		810	22,00	10,04	70,5	004,0	
'	6	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			f F J 01							
			итого		0	0	0	0	0	
1	6	Обед	закуска							
			1 блюдо	яблоко	150	1	1	15	71	
				суфле из птицы	100	18	15	4	223	206
			гарнир	рагу из овощей	200	3	6	14	116	87
			напиток	какао с молоком	200	5	5	33	195	149
			хлеб бел.	хлеб	60	3	0	20	94	
			хлеб черн.							
					710	00.0	20.0	05.7	222.5	
		14	итого		710	29,6	26,6	85,7	698,5	
1	6		за день:		710	29,6	26,6	85,7	698,5	
2	1	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
2	1	Обед	закуска	Нарезка из свежих томатов	60	1	0		23	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		3	21	120	46
			2 блюдо гарнир	Шницель из говядины Каша пшеннаяс подливом	90 230	13 6	10 6		179 250	181 208
			напиток	каша пшеннаяс подливом Чай	200	1	0			261
			хлеб бел.	Хлеб	60	3	0			201
			хлеб черн.							
			итого		890	26,37	19,61	116,61	694,28	
2	1		за день:		890	26,37	19,61	116,61	694,28	
2	2	Завтрак	гор.блюдо							
			FOR HOSTITE							
			гор.напиток хлеб							
			фрукты							
			T 7 11 101							
		<u> </u>	итого		0	0	0	0	0	
2	2	Обед	закуска	Нарезка из свежих огурцов	60	1	0	3	14	
			1 блюдо	Щи со сметаной	260		4			41
			2 блюдо	Голубцы "уралочка"	90					191
			гарнир	Каша пшеничная с подливом	230					103
			напиток	Чай с сахаром	200	1	0			261
				Хлеб пшеничный	60	3	0	20	94	
			хлеб черн.							

2			итого		900	22	15	126	699	
	2	Итого	за день:		900	22	15	126	699	
		Завтрак	гор.блюдо		300				-55	
	3	Завтрак	тор.олюдо							
			500 110 514 504							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
2	3	Обед	закуска	Нарезка из свежих томатов	60	1	0		23	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	22	164	47
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	100	25	17	6	303	84
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	7	8	47	290	97
			напиток	Чай	200	0	0	14	57	261
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	3	0	20	94	
			хлеб черн.							
			,							
			итого		850	41,52	30,77	113,1	930,7	
2	3	Итого	за день:		850	41,52	30,77	113,1	930,7	
2		Завтрак	гор.блюдо		300	11,02	33,11	. 70, 1	550,1	
	4	Завтрак	тор.олюдо							
			FOR							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
2	4	Обед	закуска	Нарезка из свежих огурцов	60					
			1 блюдо	Борщ со сметаной	260		7	14		39
			2 блюдо	Зразы из говядины с яйцом	90	18	23	6	212	73
			гарнир	Пюре картофельное с подливом	230	6	9	29	215	92
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	31	128	153
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	3	0	20	94	
			хлеб черн.							
			1							
			итого		900	32	39	103	795	
2	4	Итого	за день:		900	32	39	103	795	
2			гор.блюдо		300	<u> </u>	33	.00	. 00	
	3	Завтрак	гор.олюдо							
			500 H2=:							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
2			итого		0	0	0	0	0	
	· °	Обед	закуска	Нарезка из свежих томатов	60	1	0	4	23	
	5	Обед		Уха		1		4 13	23 136	60
	5	Обед	закуска		60	1 14	0	4 13	23 136	60 200
	5	Обед	закуска 1 блюдо	Уха	60 250	1 14	0	4 13	23 136	
	5	Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо	Уха	60 250	1 14 21	0 4 20	4 13 36	23 136 426	
	5	Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир	Уха Плов из птицы	60 250 270	1 14 21	0 4 20	4 13 36 24	23 136 426 98	200
	5	Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток	Уха Плов из птицы Компот из яблок	60 250 270 200	1 14 21	0 4 20 0	4 13 36 24	23 136 426 98	200
	5	Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел.	Уха Плов из птицы Компот из яблок	60 250 270 200	1 14 21	0 4 20 0	4 13 36 24	23 136 426 98	200
	5	Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел.	Уха Плов из птицы Компот из яблок	60 250 270 200	1 14 21	0 4 20 0	4 13 36 24	23 136 426 98	200
	5	Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.	Уха Плов из птицы Компот из яблок	250 270 200 60	1 14 21 0 3	0 4 20 0 0	4 13 36 24 20	23 136 426 98 94	200
2			закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.	Уха Плов из птицы Компот из яблок	60 250 270 200 60	1 14 21 0 3 39,38	0 4 20 0 0	4 13 36 24 20 96,8	23 136 426 98 94 777	200
2 2	5	Итого	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого	Уха Плов из птицы Компот из яблок	250 270 200 60	1 14 21 0 3	0 4 20 0 0	4 13 36 24 20	23 136 426 98 94	200
2 2			закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.	Уха Плов из птицы Компот из яблок	60 250 270 200 60	1 14 21 0 3 39,38	0 4 20 0 0	4 13 36 24 20 96,8	23 136 426 98 94 777	200
	5	Итого	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день:	Уха Плов из птицы Компот из яблок	60 250 270 200 60	1 14 21 0 3 39,38	0 4 20 0 0	4 13 36 24 20 96,8	23 136 426 98 94 777	200
	5	Итого	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо	Уха Плов из птицы Компот из яблок	60 250 270 200 60	1 14 21 0 3 39,38	0 4 20 0 0	4 13 36 24 20 96,8	23 136 426 98 94 777	200
	5	Итого	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо гор.напиток	Уха Плов из птицы Компот из яблок	60 250 270 200 60	1 14 21 0 3 39,38	0 4 20 0 0	4 13 36 24 20 96,8	23 136 426 98 94 777	200
	5	Итого	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо	Уха Плов из птицы Компот из яблок	60 250 270 200 60	1 14 21 0 3 39,38	0 4 20 0 0	4 13 36 24 20 96,8	23 136 426 98 94 777	200
	5	Итого	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо гор.напиток	Уха Плов из птицы Компот из яблок	60 250 270 200 60	1 14 21 0 3 39,38	0 4 20 0 0	4 13 36 24 20 96,8	23 136 426 98 94 777	200
	5	Итого	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты	Уха Плов из птицы Компот из яблок	60 250 270 200 60 840 840	1 14 21 0 39,38 39,38	0 4 20 0 0 24,32 24,32	96,8 96,8	23 136 426 98 94 777 777	200
2	5 6	Итого Завтрак	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты	Уха Плов из птицы Компот из яблок Хлеб	60 250 270 200 60 840 840	1 14 21 0 39,38 39,38 39,38	0 4 20 0 0 24,32 24,32	96,8 96,8 0	23 136 426 98 94 777 777 777	200
	5 6	Итого	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты итого закуска	Уха Плов из птицы Компот из яблок Хлеб нарезка из свежих огурцов	60 250 270 200 60 840 840	1 14 21 0 39,38 39,38 39,38	0 4 20 0 0 24,32 24,32	96,8 96,8 0 3	23 136 426 98 94 777 777 777	200
2	5 6	Итого Завтрак	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты итого закуска 1 блюдо	Уха Плов из птицы Компот из яблок Хлеб	60 250 270 200 60 840 840 0 60 110	1 14 21 0 39,38 39,38 39,38	0 4 20 0 0 24,32 24,32 0 0	96,8 96,8 96,8	23 136 426 98 94 777 777 777 0 14 52	200
2	5 6	Итого Завтрак	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты итого закуска	Уха Плов из птицы Компот из яблок Хлеб нарезка из свежих огурцов	60 250 270 200 60 840 840	1 14 21 0 39,38 39,38 39,38	0 4 20 0 0 24,32 24,32	96,8 96,8 0 3	23 136 426 98 94 777 777 777 0 14 52	200
2	5 6	Итого Завтрак	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты итого закуска 1 блюдо	Уха Плов из птицы Компот из яблок Хлеб	60 250 270 200 60 840 840 0 60 110	1 14 21 0 39,38 39,38 39,38	0 4 20 0 0 24,32 24,32 0 0	96,8 96,8 96,8 10	23 136 426 98 94 777 777 777 0 14 52	251
2	5 6	Итого Завтрак	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты итого закуска 1 блюдо 2 блюдо	Уха Плов из птицы Компот из яблок Хлеб	60 250 270 200 60 840 840 0 60 110	1 14 21 0 39,38 39,38 39,38	0 4 20 0 0 24,32 24,32 0 0	96,8 96,8 96,8 24 20	23 136 426 98 94 777 777 777 0 14 52 315	251
2	5 6	Итого Завтрак	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты итого закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир	Уха Плов из птицы Компот из яблок Хлеб нарезка из свежих огурцов яблоко Жаркое по-домашнему	60 250 270 200 60 840 840 0 60 110 270	1 14 21 0 39,38 39,38 39,38	0 4 20 0 0 24,32 24,32 0 0 0 12	96,8 96,8 96,8 3 10 28	23 136 426 98 94 777 777 777 0 14 52 315	200
2	5 6	Итого Завтрак	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты итого закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел.	Уха Плов из птицы Компот из яблок Хлеб нарезка из свежих огурцов яблоко Жаркое по-домашнему Какао с молоком	60 250 270 200 60 840 840 0 60 110 270	1 14 21 0 39,38 39,38 39,38	0 4 20 0 0 0 24,32 24,32 0 0 0 12	96,8 96,8 96,8 3 10 28	23 136 426 98 94 777 777 777 0 14 52 315	200
2	5 6	Итого Завтрак	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты итого закуска 1 блюдо гарнир напиток	Уха Плов из птицы Компот из яблок Хлеб нарезка из свежих огурцов яблоко Жаркое по-домашнему Какао с молоком	60 250 270 200 60 840 840 0 60 110 270	1 14 21 0 39,38 39,38 39,38	0 4 20 0 0 0 24,32 24,32 0 0 0 12	96,8 96,8 96,8 3 10 28	23 136 426 98 94 777 777 777 0 14 52 315	200
2	5 6	Итого Завтрак	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты итого закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел.	Уха Плов из птицы Компот из яблок Хлеб нарезка из свежих огурцов яблоко Жаркое по-домашнему Какао с молоком	60 250 270 200 60 840 840 0 60 110 270	1 14 21 0 39,38 39,38 39,38	0 4 20 0 0 0 24,32 24,32 0 0 0 12	96,8 96,8 96,8 3 10 28	23 136 426 98 94 777 777 777 0 14 52 315	200
2	5 6	Итого Завтрак	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты итого закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб бел. хлеб бел.	Уха Плов из птицы Компот из яблок Хлеб нарезка из свежих огурцов яблоко Жаркое по-домашнему Какао с молоком	60 250 270 200 60 840 840 0 60 110 270 200 60	1 14 21 0 39,38 39,38 39,38	0 4 20 0 0 24,32 24,32 0 0 0 12	4 13 36 24 20 96,8 96,8 96,8 3 10 28 33 20	23 136 426 98 94 777 777 777 0 14 52 315 195 94	200
2	5 6	Итого Завтрак Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты итого закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.	Уха Плов из птицы Компот из яблок Хлеб нарезка из свежих огурцов яблоко Жаркое по-домашнему Какао с молоком	60 250 270 200 60 840 840 0 60 110 270 200 60	1 14 21 0 39,38 39,38 39,38 0 1 0 1 0 22 5 31,08	0 4 20 0 0 0 24,32 24,32 0 0 0 12 5 0	96,8 96,8 96,8 96,8 93,8	23 136 426 98 94 777 777 777 0 14 52 315 195 94	200
2	5 6	Итого Завтрак Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты итого закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб бел. хлеб бел.	Уха Плов из птицы Компот из яблок Хлеб нарезка из свежих огурцов яблоко Жаркое по-домашнему Какао с молоком	60 250 270 200 60 840 840 0 60 110 270 200 60	1 14 21 0 39,38 39,38 39,38	0 4 20 0 0 24,32 24,32 0 0 0 12	96,8 96,8 96,8 96,8 93,8 93,8	23 136 426 98 94 777 777 777 0 14 52 315 195 94	200