## Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Менена Нашивы Е.М. Чанова Согласовано:

ДИРЕКТОР

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД В СТОЛОВЫХ ШКОЛ

Ha 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД с 03.02.2025 г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

-=====

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 7-11 лет

День: понедельник Неделя: 1

No	Nº □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □			Пищевые вещества (г)		
рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ценності (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-5м	Котлета из курицы	70	13,4	3	9,4	118
54-2coyc	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141
ener energy and the second second	Итого за Завтрак	500	26,8	10,1	82,6	532
and the same of th	Норма по СанПин	500	15,4	15,8	67	470
Обед						
4	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	2,9	5,8	10,7	119
54-73	Салат из капусты белокочанной	60	1,6	6,1	6,2	85,7
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,8	12,1	151,7
54-4Γ	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141
CONTRACTOR OF THE STATE OF THE	Итого за Обед	760	34,6	22	101,3	757,9
	Норма по СанПин	700	23,1	23,7	100,5	705
Итого за	лень пень	ning panggan ang manggan ang kanang panggan ang panggan ang panggan ang panggan ang panggan ang panggan ang pa	61,4	32,1	183,9	1289,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2) Рацион: 7-11 лет

День: вторник Неделя: 1

			i icacini.			Энерге-
Nº	Nº			Пищевые вещества (г)		
рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-16M	Тефтели из мяса с рисом	70	10,1	10,2	5,7	155,1
54-2coyc	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141
Итого за Завтрак 500				15,9	89,2	586,4
Норма по СанПин 500				15,8	67	470
Обед				a barracirii era etartere in arreada.	ANNUAL EMPTROLEMENT SERVICE	THE PARTY OF THE P
54-10c	Суп крестьянский с крупой (перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-23	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,4	0	1,6	8,4
54-16м	Тефтели из мяса с рисом	90	12,9	13	7,3	199,4
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141
and the state of t	Итого за Обед	760	28,7	23,7	102,3	742,2
Норма по СанПин 700			23,1	23,7	100,5	705
Итого за	1946		49,6	39,6	191,5	1328,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3) Рацион: 7-11 лет

**День**: среда **Неделя**: 1

			педеля.				
Nº	Nº			Пищевые вещества (г)			
рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
424	Булочка Домашняя	75	9	7	59	354	
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
HOMOTELANIA INDEPOLACIONE	Итого за Завтрак	515	20,5	17,1	123	749,7	
	Норма по СанГІин	500	15,4	15,8	67	470	
Обед					LANGE CONTRACTOR OF THE PARTY O		
54-1c	Щи из свежей капусты	250	5,8	7	7,1	115,2	
54-273	Морковь отварная дольками	60	1,8	2	4,1	51,6	
54-12 <b>M</b>	Плов из курицы	250	34,1	10,1	41,5	393,25	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141	
SUNS COMMUNICATION OF THE STATE	Итого за Обед	820	46,4	19,1	89,1	727,85	
Норма по СанПин 700			23,1	23,7	100,5	705	
Атого за	день	A STATE OF THE STA	66,9	36,2	212,1	1477,55	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4) Рацион: 7-11 лет

День: четверг Неделя: 1

			I I CALCONIA	1		
No	№ Прием пищи, наименование блюда Масса порции		Пище	Энерге- тическая		
рец.	Присм пиши, паименование олюда	massa nopami	Б	ж	У	ценность (кка
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
7 018	Суфле из печени	70	19,5	5,4	14	142,3
54-11	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
40.1 CO.	Итого за Завтрак	500	29,1	10,7	93,6	550,7
Норма по СанПин 500				15,8	67	470
Обед		enter de la colo di punto di la sala (del punto el grando), socio di porte del processo de secono de la colo d		druggeneen aan aan aan aan aan aan aan aan aa	and the second physical property and the second and the second and the second s	miliosopie vo skataoj dva iesosom mest seki
54-7c	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,1	114
54-73	Салат из капусты белокочанной	60	1,6	6,1	6,2	85,7
7 018	Суфле из печени	90	25	7	18	183
54-11	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-1 xH	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141
Итого за Обед 760			37,22	20,56	111,9	744,1
	Норма по СанПин	700	23,1	23,7	100,5	705
		The state of the s	66,32	31,26	205,5	1294,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5) Рацион: 7-11 лет

День: пятница Неделя: 1

1     2     3     4     5     6     7       Завтрак       424     Булочка Домашняя     75     9     7     59     35       54-3г     Макароны отварные с сыром     185     9,7     8,3     35,3     256       54-2гн     Чай с сахаром     200     0,2     0     6,4     26       1     Хлеб пшеничный     60     4,5     30     14       Итого за Завтрак     520     23,4     15,3     130,7     777       Норма по СанПин     500     15,4     15,8     67     47       Обед     200     5     4     16     11       424     Булочка Домашняя     75     9     7     59     35       54-3г     Макароны отварные с сыром     185     9,7     8,3     35,3     256,       54-2гн     Чай с сахаром     200     0,2     0     6,4     26,       54-2гн     Чай с сахаром     200     0,2     0     6,4     26,       1     Хлеб пшеничный     60     4,5     30     14       Итого за Обед     720     28,4     19,3     146,7     894,       Норма по СанПин     700     23,1     23,7				i icacim.				
рец. Прием пищи, наименование блюда В Ж У ценн (кис 1 2 3 4 5 6 7 7 3автрак  424 Булочка Домашняя 75 9 7 59 35 54-3г Макароны отварные с сыром 185 9,7 8,3 35,3 256 1 Xлеб пшеничный 60 4,5 30 14 15,8 67 47 67 69 7 59 35 54-3г Макароны отварные с сыром 54-3г Норма по СанПин 500 15,4 15,8 67 47 67 69 69 7 59 35 54-3г Макароны отварные с сыром 54-3г Сул гороховый 75 9 7 59 35 54-3г Макароны отварные с сыром 185 9,7 8,3 35,3 256 54-2гн Чай с сахаром 200 5 4 16 11 42 Булочка Домашняя 75 9 7 59 35 54-3г Макароны отварные с сыром 185 9,7 8,3 35,3 256 54-2гн Чай с сахаром 200 0,2 0 6,4 26 54-2гн Чай с сахаром 200 0,2 0 6,4 26 1 Xлеб пшеничный 60 4,5 30 14 15,7 30 15,7 3	Nº	Nο				Пищевые вещества (г)		
Завтрак         424       Булочка Домашняя       75       9       7       59       35         54-3г       Макароны отварные с сыром       185       9,7       8,3       35,3       256         54-2гн       Чай с сахаром       200       0,2       0       6,4       26         1       Хлеб пшеничный       60       4,5       30       14         Итого за Завтрак       520       23,4       15,3       130,7       777         Норма по СанПин       500       15,4       15,8       67       47         Обед         54-8с       Суп гороховый       200       5       4       16       11         424       Булочка Домашняя       75       9       7       59       35         54-3г       Макароны отварные с сыром       185       9,7       8,3       35,3       256,         54-2гн       Чай с сахаром       200       0,2       0       6,4       26,         1       Хлеб пшеничный       60       4,5       30       14         Итого за Обед       720       28,4       19,3       146,7       894,         <		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	
424       Булочка Домашняя       75       9       7       59       35         54-3г       Макароны отварные с сыром       185       9,7       8,3       35,3       256         54-2гн       Чай с сахаром       200       0,2       0       6,4       26         1       Хлеб пшеничный       60       4,5       30       14         Итого за Завтрак       520       23,4       15,3       130,7       777         Норма по СанПин       500       15,4       15,8       67       47         Обед         54-8с       Суп гороховый       200       5       4       16       11         424       Булочка Домашняя       75       9       7       59       35         54-3г       Макароны отварные с сыром       185       9,7       8,3       35,3       256,         54-2гн       Чай с сахаром       200       0,2       0       6,4       26,         1       Хлеб пшеничный       60       4,5       30       14         Итого за Обед       720       28,4       19,3       146,7       894,         Норма по СанПин       700	1	2	3	4	5	6	7	
54-3г       Макароны отварные с сыром       185       9,7       8,3       35,3       256         54-2гн       Чай с сахаром       200       0,2       0       6,4       26         1       Хлеб пшеничный       60       4,5       30       14         Итого за Завтрак       520       23,4       15,3       130,7       777         Норма по СанПин       500       15,4       15,8       67       47         Обед       54-8c       Суп гороховый       200       5       4       16       11         424       Булочка Домашняя       75       9       7       59       35         54-3г       Макароны отварные с сыром       185       9,7       8,3       35,3       256,         54-2гн       Чай с сахаром       200       0,2       0       6,4       26,         1       Хлеб пшеничный       60       4,5       30       14         Итого за Обед       720       28,4       19,3       146,7       894,         Норма по СанПин       700       23,1       23,7       100,5       70	Завтрак							
54-2гн       Чай с сахаром       200       0,2       0       6,4       26         1       Хлеб пшеничный       60       4,5       30       14         Итого за Завтрак       520       23,4       15,3       130,7       777         Норма по СанПин       500       15,4       15,8       67       47         Обед         54-8c       Суп гороховый       200       5       4       16       11         424       Булочка Домашняя       75       9       7       59       35         54-3г       Макароны отварные с сыром       185       9,7       8,3       35,3       256,         54-2гн       Чай с сахаром       200       0,2       0       6,4       26,         1       Хлеб пшеничный       60       4,5       30       14         Итого за Обед       720       28,4       19,3       146,7       894,         Норма по СанПин       700       23,1       23,7       100,5       70         61.9       24,6       237,4       1637       1637	424	Булочка Домашняя	75	9	7	59	354	
1       Хлеб пшеничный       60       4,5       30       14         Итого за Завтрак       520       23,4       15,3       130,7       777         Норма по СанПин       500       15,4       15,8       67       47         Обед         54-8c       Суп гороховый       200       5       4       16       11         424       Булочка Домашняя       75       9       7       59       35         54-3г       Макароны отварные с сыром       185       9,7       8,3       35,3       256,         54-2гн       Чай с сахаром       200       0,2       0       6,4       26,         1       Хлеб пшеничный       60       4,5       30       14         Итого за Обед       720       28,4       19,3       146,7       894,         Норма по СанПин       700       23,1       23,7       100,5       70	54-3г	Макароны отварные с сыром	185	9,7	8,3	35,3	256,16	
Итого за Завтрак       520       23,4       15,3       130,7       777         Норма по СанПин       500       15,4       15,8       67       47         Обед         54-8c       Суп гороховый       200       5       4       16       11         424       Булочка Домашняя       75       9       7       59       35         54-3г       Макароны отварные с сыром       185       9,7       8,3       35,3       256,         54-2гн       Чай с сахаром       200       0,2       0       6,4       26,         1       Хлеб пшеничный       60       4,5       30       14         Итого за Обед       720       28,4       19,3       146,7       894,         Норма по СанПин       700       23,1       23,7       100,5       70	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	
Норма по СанПин       500       15,4       15,8       67       47         Обед       54-8c       Суп гороховый       200       5       4       16       11         424       Булочка Домашняя       75       9       7       59       35         54-3г       Макароны отварные с сыром       185       9,7       8,3       35,3       256,         54-2гн       Чай с сахаром       200       0,2       0       6,4       26,         1       Хлеб пшеничный       60       4,5       30       14         Итого за Обед       720       28,4       19,3       146,7       894,         Норма по СанПин       700       23,1       23,7       100,5       70	1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141	
Обед         54-8с       Суп гороховый       200       5       4       16       11         424       Булочка Домашняя       75       9       7       59       35         54-3г       Макароны отварные с сыром       185       9,7       8,3       35,3       256,         54-2гн       Чай с сахаром       200       0,2       0       6,4       26,         1       Хлеб пшеничный       60       4,5       30       14         Итого за Обед       720       28,4       19,3       146,7       894,         Норма по СанПин       700       23,1       23,7       100,5       70	Итого за Завтрак 520				15,3	130,7	777,96	
54-8с       Суп гороховый       200       5       4       16       11         424       Булочка Домашняя       75       9       7       59       35         54-3г       Макароны отварные с сыром       185       9,7       8,3       35,3       256,         54-2гн       Чай с сахаром       200       0,2       0       6,4       26,         1       Хлеб пшеничный       60       4,5       30       14         Итого за Обед       720       28,4       19,3       146,7       894,         Норма по СанПин       700       23,1       23,7       100,5       70	Норма по СанПин 500				15,8	67	470	
424       Булочка Домашняя       75       9       7       59       35         54-3г       Макароны отварные с сыром       185       9,7       8,3       35,3       256,         54-2гн       Чай с сахаром       200       0,2       0       6,4       26,         1       Хлеб пшеничный       60       4,5       30       14         Итого за Обед       720       28,4       19,3       146,7       894,         Норма по СанПин       700       23,1       23,7       100,5       70	Обед	-						
54-3г       Макароны отварные с сыром       185       9,7       8,3       35,3       256,         54-2гн       Чай с сахаром       200       0,2       0       6,4       26,         1       Хлеб пшеничный       60       4,5       30       14         Итого за Обед       720       28,4       19,3       146,7       894,         Норма по СанПин       700       23,1       23,7       100,5       70	54-8c	Суп гороховый	200	5	4	16	117	
54-2гн       Чай с сахаром       200       0,2       0       6,4       26,         1       Хлеб пшеничный       60       4,5       30       14         Итого за Обед       720       28,4       19,3       146,7       894,         Норма по СанПин       700       23,1       23,7       100,5       70	424	Булочка Домашняя	75	9	7	59	354	
1 Хлеб пшеничный 60 4,5 30 14  Итого за Обед 720 28,4 19,3 146,7 894, Норма по СанПин 700 23,1 23,7 100,5 70	54-3г	Макароны отварные с сыром	185	9,7	8,3	35,3	256,16	
Итого за Обед     720     28,4     19,3     146,7     894,       Норма по СанПин     700     23,1     23,7     100,5     70	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	
Норма по СанПин 700 23,1 23,7 100,5 70	1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141	
51.9 2.4.6 277.4 1672		Итого за Обед	720	28,4	19,3	146,7	894,96	
<b>Ятого за день</b> 51,8 34,6 277,4 1672	Норма по СанПин 700				CHARLES BOOK OF THE PARTY OF TH	No.	705	
	Ятого за день			51,8	34,6	277,4	1672,92	

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6) Рацион: 7-11 лет

**День:** понедельник **Неделя:** 2

			HEAGIN.			Энерге-		
Nο	№ Прием пищи, наименование блюда Масса				Пищевые вещества (г)			
рец.	прием пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
54-16м	Тефтели из мяса с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1		
54-2coyc	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5		
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4	5	31	187		
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8		
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188		
RMOREM TOLLY	Итого за Завтрак	510	19,4	14,6	83,2	547,4		
	Норма по СанПин	500	15,4	15,8	67	470		
Обед								
54-1c	Щи из свежей капусты	250	5,8	7	7,1	105,2		
54-23	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,4	0	1,6	8,4		
54-16M	Тефтели из мяса с рисом	90	11	12,9	13	212,3		
<b>5</b> 4-5r	Каша перловая рассыпчатая	150	4	5	31	187		
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8		
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188		
n parkangangan da aran i	Итого за Обед	830	27,4	24,9	99,1	727,7		
Норма по СанПин 700			23,1	23,7	100,5	705		
Итого за	gens	A STATE OF THE PARTY OF THE PAR	46,8	39,5	182,3	1275,1		

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7) Рацион: 7-11 лет

**День**: вторник **Неделя**: 2

			подоли.			
№ Прием пищи, наименование блюда Масса			Пище	Энерге- тическая		
рец.	•	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
297	Каша рисовая молочная	200	8	8,8	36,8	256
424	Булочка Домашняя	75	9	7	59	354
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Завтрак 515			20,5	15,8	135,6	785
Норма по СанПин 500				15,8	67	470
Обед					E Del Del professor del militario della professor di Anna	
54-7c	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102
54-73	Салат из капусты белокочанной	60	1,6	6,1	6,2	85,7
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12,2	154,3
54-11	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-1 xH	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Обед 780		30,92	17,46	116,12	750,4	
	Норма по СанПин	700	23,1	23,7	100,5	705
Лтого за	лень		51,42	33,26	251,72	1535,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8) Рацион: 7-11 лет

**День:** среда **Нелепя:** 2

			Неделя:	2		
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	ства (г)	Энерге- тическая	
рец.	•		Б	Ж	У	ценності (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-29 <b>м</b>	Фрикаделька из мяса	75	10,2	9,1	5,1	143,3
54-2coyc	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141
Итого за Завтрак 505			20,7	14,8	75,2	520,4
Норма по СанПин 500			15,4	15,8	67	470
Обед					A CAN CASE A SCHOOL SECURITIES AND ASSESSMENT STREET, SECURITIES AND ASSES	and the state of t
4	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	3,5	6,9	12,9	139
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-29M	Фрикаделька из мяса	75	10,2	9,1	5,1	143,3
54-2coyc	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141
STEEL ST	Итого за Обед	815	24,8	27	92,2	726,5
Annual Market An	Норма по СанПин	700	23,1	23,7	100,5	705
Итого за д	16нР	( per la tradition of	45,5	41,8	167,4	1246,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9) Рацион: 7-11 лет

День: четверг Неделя: 2

			педеля.	4		***************************************	
No Macca				Пищевые вещества (г)			
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
54-3м	Голубцы ленивые(курица)	70	5,9	5,32	4,5	90	
54-2coyc	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	
54-11	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	
54-1 xH	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188	
CU SCHOOL STATE COMMENT	Итого за Завтрак	520	16	11,42	85	510,9	
Норма по СанГіин 500				15,8	67	470	
Обед						THE RESERVE OF THE PROPERTY OF	
54-8c	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	
54-73	Салат из капусты белокочанной	60	1,6	6,1	6,2	85,7	
54-3м	Голубцы ленивые	90	7,6	6,8	5,8	115,9	
54-11	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188	
	Итого за Обед	780	25,5	22,8	107,9	743,1	
THE PARTY AND THE PARTY PROPERTY.	Норма по СанПин	700	23,1	23,7	100,5	705	
NAME OF PARTY AND POST OFFICE OF THE PARTY O			41,5	34,22	192,9	1254	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 2 Энерге-Пищевые вещества (г) No тическая Прием пищи, наименование блюда Масса порции ценность рец. Ж 5 У (ккал) 3 4 6 Завтрак 70 10,4 11,3 4,6 161,5 54-30м Кнели из мяса с рисом 150 5,3 4,9 32,8 196,8 54-1г Макароны отварные 200 26,8 54-2гн 0,2 0 6,4 Чай с сахаром Хлеб пшеничный 188 80 6 40 1 21,9 16,2 83,8 573,1 Итого за Завтрак 500 470 Норма по СанПин 500 15,4 15,8 67 Обед 54-273 60 1,8 2 4,1 51,6 Морковь отварная дольками 200 5,6 5,7 92,2 4,7 51-4c Щи из свежей капусты 54-30<sub>M</sub> 90 13,4 14,5 5,9 207,6 Кнели из мяса с рисом 150 5,3 4,9 32,8 196,8 Макароны отварные 54-1r 54-2гн Чай с сахаром 200 0,2 0 6,4 26,8 Хлеб пшеничный 4,5 30 141 60 1 760 29,9 27 84,9 716 Итого за Обед 23,7 100,5 705 Норма по СанПин 700 23,1 51,8 43,2 168,7 1289,1 Итого за день