



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

ГКОУ КК школы - интерната

ст-цы Платнировской

Скубий Г.Н.

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная**

**категория:** Учащиеся 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая с молоком	200	6,44	3,16	30,28	167,7	1/4
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
	Сыр (порциями)	18	4,14	5,22	0,00	63,54	205
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	6,02	25,68	392
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,78	28,20	134,4	878
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>523</b>	<b>16,55</b>	<b>20,25</b>	<b>77,98</b>	<b>551,16</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды или ягоды свежие для завтрака	200	0,80	0,80	19,60	94	578.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>94</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	2,78	7,67	14,13	136,67	57
	Плов из птицы	250	19,03	28,40	41,85	548,8	304
	Овощи по- сезону	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	15,64	55,44	348
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,78	28,20	134,4	878
	Хлеб ржаной обед	60	2,82	0,42	26,58	121,38	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>29,89</b>	<b>37,47</b>	<b>129,40</b>	<b>1011,69</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет	130	14,40	19,45	8,00	264,63	569
	Икра кабачковая ( или икра промышленного производства)	100	1,25	5,25	7,78	81,75	57
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879

	Напиток кофейный	200	2,26	1,44	14,36	79,3	361
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>460</b>	<b>19,32</b>	<b>26,35</b>	<b>43,43</b>	<b>486,37</b>	
<b>УЖИН</b>	Печень по - строгановски	120	13,92	11,12	6,61	201,8	494
	Пюре картофельное с маслом	180	4,79	5,26	30,13	187,04	572.1
	Овощи по- сезону	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,78	28,20	134,4	878
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	34,00	122,6	399г
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>660</b>	<b>23,97</b>	<b>17,36</b>	<b>101,94</b>	<b>660,84</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100	385
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2963</b>	<b>96,33</b>	<b>107,23</b>	<b>380,35</b>	<b>2904,06</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,12	5,53	24,30	168,12	781
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
	Сыр (порциями)	18	4,14	5,22	0,00	63,54	205
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	6,02	25,68	392
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,78	28,20	134,4	878
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>573</b>	<b>15,23</b>	<b>22,62</b>	<b>72,00</b>	<b>551,58</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	34,00	122,6	399г
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>34,00</b>	<b>122,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с клецками	250	5,02	3,57	26,50	158,23	779
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	100	10,96	9,64	15,67	212,04	282
	Капуста тушеная (гарнир)	180	4,54	5,45	15,80	130,54	336
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,78	28,20	134,4	878
	Хлеб ржаной обед	60	2,82	0,42	26,58	121,38	879
	Компот из сушеных фруктов	200	2,08	0,00	41,18	147,84	376
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>850</b>	<b>29,68</b>	<b>19,86</b>	<b>153,93</b>	<b>904,43</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	35	2,45	4,13	27,30	149,17	151/1
	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	105	384
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	Фрукты или ягоды свежие	120	0,48	0,48	18,36	56,4	578.2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>385</b>	<b>9,94</b>	<b>9,82</b>	<b>68,35</b>	<b>371,26</b>	
<b>УЖИН</b>	Рыба, тушеная с овощами	120	12,58	7,84	3,08	133,28	247
	Картофель отварной	180	3,65	5,29	30,69	184,91	172
	Овощи по- сезону	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,78	28,20	134,4	878
	Чай с лимоном	200	0,34	0,00	8,20	35,56	867
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>660</b>	<b>21,63</b>	<b>13,91</b>	<b>73,17</b>	<b>503,15</b>	

<b>УЖИН 2</b>	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100	385
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2868</b>	<b>82,48</b>	<b>71,41</b>	<b>409,45</b>	<b>2553,02</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная рисовая	200	6,70	7,64	30,98	221,66	2/41
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
	Сыр (порциями)	18	4,14	5,22	0,00	63,54	205
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	6,02	25,68	392
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,78	28,20	134,4	878
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>523</b>	<b>16,81</b>	<b>24,73</b>	<b>78,68</b>	<b>605,12</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Флоды или ягоды свежие для завтрака	200	0,80	0,80	19,60	94	578.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>94</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми	250	3,65	9,15	21,80	185,32	81
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	4,88	6,97	40,45	246,44	205
	Бефстроганов	100	11,16	10,69	7,02	181,68	7/8
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	15,64	55,44	348
	Овощи по- сезону	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Хлеб ржаной обед	60	2,82	0,42	26,58	121,38	879
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,78	28,20	134,4	878
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>950</b>	<b>27,77</b>	<b>28,21</b>	<b>142,69</b>	<b>939,66</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пудинг из творога с рисом	150	13,60	15,55	19,11	271,93	236
	Какао с молоком	200	6,12	5,32	15,04	136,24	240
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>19,72</b>	<b>20,87</b>	<b>34,15</b>	<b>408,17</b>	
<b>УЖИН</b>	Котлеты рубленые из птицы	120	14,39	14,78	20,60	304,99	305
	Свекла тушеная с морковью	180	3,56	12,76	20,18	210,47	59/1
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,78	28,20	134,4	878
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	13,10	52,64	332
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>590</b>	<b>23,62</b>	<b>28,53</b>	<b>95,37</b>	<b>763,19</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	105	384
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>5,60</b>	<b>5,00</b>	<b>9,40</b>	<b>105</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2813</b>	<b>94,32</b>	<b>108,14</b>	<b>379,89</b>	<b>2915,14</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	10,15	9,65	42,80	298,58	5/4
	Сыр (порциями)	18	4,14	5,22	0,00	63,54	205
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	6,02	25,68	392

	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,78	28,20	134,4	878
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>573</b>	<b>20,26</b>	<b>26,74</b>	<b>90,50</b>	<b>682,04</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	34,00	122,6	399г
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>34,00</b>	<b>122,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	2,78	7,67	14,13	136,67	57
	Жаркое по-домашнему	240	12,89	16,78	31,66	351,74	522
	Овощи по-сезону	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,78	28,20	134,4	878
	Хлеб ржаной обед	60	2,82	0,42	26,58	121,38	879
	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	13,10	52,64	332
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>23,55</b>	<b>25,65</b>	<b>116,67</b>	<b>811,83</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет	130	14,40	19,45	8,00	264,63	569
	Икра кабачковая ( или икра промышленного производства)	100	1,25	5,25	7,78	81,75	57
	Напиток кофейный	200	2,26	1,44	14,36	79,3	361
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>460</b>	<b>19,32</b>	<b>26,35</b>	<b>43,43</b>	<b>486,37</b>	
<b>УЖИН</b>	Печень тушеная в соусе	120	14,28	9,77	8,89	199,94	524
	Пюре картофельное с маслом	180	4,79	5,26	30,13	187,04	572.1
	Овощи по-сезону	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,78	28,20	134,4	878
	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	15,64	55,44	348
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>660</b>	<b>24,33</b>	<b>16,01</b>	<b>85,86</b>	<b>591,82</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100	385
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3003</b>	<b>93,46</b>	<b>99,95</b>	<b>378,46</b>	<b>2794,66</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг из творога (запеченный)	200	20,82	24,74	35,60	438,54	235
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,78	28,20	134,4	878
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	6,02	25,68	392
	Фрукты или ягоды свежие	120	0,48	0,48	18,36	56,4	578.2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>595</b>	<b>25,86</b>	<b>36,88</b>	<b>88,37</b>	<b>754,17</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	34,00	122,6	399г
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>34,00</b>	<b>122,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с рыбой	250	7,67	7,33	19,47	174,6	19/2
	Рагу из птицы	250	18,72	26,50	27,47	457,4	102

	Овощи по- сезону	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Хлеб ржаной обед	60	2,82	0,42	26,58	121,38	879
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,78	28,20	134,4	878
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	15,64	55,44	348
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>34,47</b>	<b>35,23</b>	<b>120,36</b>	<b>958,22</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Шницель рыбный	200	21,18	14,90	20,84	304,54	258
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	Вафли	30	0,88	1,00	23,25	106,25	152
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	6,02	25,68	392
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>460</b>	<b>23,65</b>	<b>16,11</b>	<b>63,40</b>	<b>497,16</b>	
<b>УЖИН</b>	Мясо тушеное	120	9,50	12,32	2,96	161,08	518
	Рагу из овощей	180	3,15	5,74	20,03	145,08	18/3
	Чай с лимоном	200	0,34	0,00	8,20	35,56	867
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,78	28,20	134,4	878
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>560</b>	<b>17,25</b>	<b>18,84</b>	<b>59,39</b>	<b>476,12</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100	385
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2935</b>	<b>107,23</b>	<b>112,26</b>	<b>373,52</b>	<b>2908,27</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,27	8,00	34,57	239,87	16/4
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
	Сыр (порциями)	18	4,14	5,22	0,00	63,54	205
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,78	28,20	134,4	878
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	6,02	25,68	392
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>573</b>	<b>16,38</b>	<b>25,09</b>	<b>82,27</b>	<b>623,33</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	34,00	122,6	399г
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>34,00</b>	<b>122,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп харчо	250	2,65	8,95	19,40	169,68	80/1
	Гуляш из мяса	100	10,07	8,74	7,00	159,77	12/8
	Пюре картофельное с маслом	180	4,79	5,26	30,13	187,04	572.1
	Овощи по- сезону	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,78	28,20	134,4	878
	Хлеб ржаной обед	60	2,82	0,42	26,58	121,38	879
	Компот из сушеных фруктов	200	2,08	0,00	41,18	147,84	376
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>950</b>	<b>27,47</b>	<b>24,15</b>	<b>155,49</b>	<b>935,11</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Вареники ленивые отварные с маслом	150	15,71	16,01	26,71	313,8	126.1
	Какао с молоком	200	6,12	5,32	15,04	136,24	240

<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>21,83</b>	<b>21,33</b>	<b>41,75</b>	<b>450,04</b>	
<b>УЖИН</b>	Котлеты рыбные любительские 1	120	12,90	10,16	7,52	173,22	256/1
	Свекла тушеная с морковью	180	3,56	12,76	20,18	210,47	59/1
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,78	28,20	134,4	878
	Чай с лимоном	200	0,34	0,00	8,20	35,56	867
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>560</b>	<b>21,06</b>	<b>23,70</b>	<b>64,10</b>	<b>553,65</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100	385
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2833</b>	<b>92,74</b>	<b>99,47</b>	<b>385,61</b>	<b>2784,73</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,12	5,53	24,30	168,12	781
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
	Сыр (порциями)	18	4,14	5,22	0,00	63,54	205
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,78	28,20	134,4	878
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	6,02	25,68	392
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>573</b>	<b>15,23</b>	<b>22,62</b>	<b>72,00</b>	<b>551,58</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	34,00	122,6	399г
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>34,00</b>	<b>122,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	2,78	7,67	14,13	136,67	57
	Тефтели мясные (2-й вариант)	100	8,92	8,96	13,27	186,42	287
	Пюре картофельное с маслом	180	4,79	5,26	30,13	187,04	572.1
	Овощи по- сезону	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,78	28,20	134,4	878
	Хлеб ржаной обед	60	2,82	0,42	26,58	121,38	879
	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	13,10	52,64	332
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>950</b>	<b>24,37</b>	<b>23,09</b>	<b>128,41</b>	<b>833,55</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	35	2,45	4,13	27,30	149,17	151/1
	Напиток кофейный	200	2,26	1,44	14,36	79,3	361
	Фрукты или ягоды свежие	120	0,48	0,48	18,36	56,4	578.2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>355</b>	<b>5,19</b>	<b>6,05</b>	<b>60,02</b>	<b>284,87</b>	
<b>УЖИН</b>	Печень тушеная в соусе	120	14,28	9,77	8,89	199,94	524
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,73	3,69	54,70	266,98	296
	Овощи по- сезону	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,78	28,20	134,4	878
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	15,64	55,44	348
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>690</b>	<b>29,68</b>	<b>14,65</b>	<b>123,72</b>	<b>732,45</b>	

<b>УЖИН 2</b>	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100	385
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2968</b>	<b>80,47</b>	<b>71,61</b>	<b>426,15</b>	<b>2625,05</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая с молоком	200	6,44	3,16	30,28	167,7	1/4
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
	Сыр (порциями)	18	4,14	5,22	0,00	63,54	205
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,78	28,20	134,4	878
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	6,02	25,68	392
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>523</b>	<b>16,55</b>	<b>20,25</b>	<b>77,98</b>	<b>551,16</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты или ягоды свежие для завтрака	200	0,80	0,80	19,60	94	578.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>94</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский 1 вариант	250	2,37	7,15	17,95	145,78	76
	Птица, тушенная в соусе с овощами	250	18,55	23,42	26,28	435,42	302
	Овощи по- сезону	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,78	28,20	134,4	878
	Хлеб ржаной обед	60	2,82	0,42	26,58	121,38	879
	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	21,98	91,12	548
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>29,60</b>	<b>31,77</b>	<b>123,99</b>	<b>943,1</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сырники из творога с вареньем	150	16,28	17,62	27,44	333,41	127.1
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	15,64	55,44	348
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>16,48</b>	<b>17,82</b>	<b>43,08</b>	<b>388,85</b>	
<b>УЖИН</b>	Голубцы ленивые	120	9,04	8,38	23,51	219,12	298
	Пюре картофельное с маслом	180	4,79	5,26	30,13	187,04	572.1
	Овощи по- сезону	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,78	28,20	134,4	878
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	34,00	122,6	399г
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>690</b>	<b>20,50</b>	<b>14,83</b>	<b>132,13</b>	<b>738,85</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100	385
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2883</b>	<b>89,73</b>	<b>90,47</b>	<b>404,78</b>	<b>2815,96</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг из творога (запеченный)	200	20,82	24,74	35,60	438,54	235
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,78	28,20	134,4	878
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	6,02	25,68	392
	Фрукты или ягоды свежие	120	0,48	0,48	18,36	56,4	578.2

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>595</b>	<b>25,86</b>	<b>36,88</b>	<b>88,37</b>	<b>754,17</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок плодовый	200	0,20	0,20	34,00	122,6	399г
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>34,00</b>	<b>122,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,15	6,03	17,07	131,82	18/2
	Плов из мяса говядины или свинины	250	13,95	16,20	46,05	404,52	4/8
	Овощи по- сезону	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,78	28,20	134,4	878
	Хлеб ржаной обед	60	2,82	0,42	26,58	121,38	879
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	15,64	55,44	348
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>24,18</b>	<b>23,63</b>	<b>136,54</b>	<b>862,56</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет	130	14,40	19,45	8,00	264,63	569
	Икра кабачковая ( или икра промышленного производства)	100	1,25	5,25	7,78	81,75	57
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	Какао с молоком	200	6,12	5,32	15,04	136,24	240
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>460</b>	<b>23,18</b>	<b>30,23</b>	<b>44,11</b>	<b>543,31</b>	
<b>УЖИН</b>	Рыба, тушенная с овощами	120	12,58	7,84	3,08	133,28	247
	Картофель отварной	180	3,65	5,29	30,69	184,91	172
	Овощи по- сезону	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,78	28,20	134,4	878
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	13,10	52,64	332
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>690</b>	<b>22,70</b>	<b>14,12</b>	<b>91,36</b>	<b>580,92</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100	385
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3065</b>	<b>101,92</b>	<b>110,06</b>	<b>402,38</b>	<b>2963,56</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,05	7,25	45,93	286,38	15/4
	Сыр (порциями)	18	4,14	5,22	0,00	63,54	205
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,78	28,20	134,4	878
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	6,02	25,68	392
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>573</b>	<b>18,16</b>	<b>24,34</b>	<b>93,63</b>	<b>669,84</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок плодовый	200	0,20	0,20	34,00	122,6	399г
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>34,00</b>	<b>122,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	2,78	7,67	14,13	136,67	57



	Котлеты, биточки, шницели рубленые	100	10,96	9,64	15,67	212,04	282
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	4,88	6,97	40,45	246,44	205
	Овощи по- сезону	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Компот из сушеных фруктов	200	2,08	0,00	41,18	147,84	376
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,78	28,20	134,4	878
	Хлеб ржаной обед	60	2,82	0,42	26,58	121,38	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>950</b>	<b>28,58</b>	<b>25,48</b>	<b>169,21</b>	<b>1013,77</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Вафли	30	0,88	1,00	23,25	106,25	152
	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	105	384
	Фрукты или ягоды свежие	120	0,48	0,48	18,36	56,4	578.2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>6,96</b>	<b>6,48</b>	<b>51,01</b>	<b>267,65</b>	
<b>УЖИН</b>	Жаркое по-домашнему	240	12,89	16,78	31,66	351,74	522
	Овощи по- сезону	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,78	28,20	134,4	878
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	15,64	55,44	348
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>630</b>	<b>19,56</b>	<b>17,97</b>	<b>91,79</b>	<b>617,27</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100	385
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2903</b>	<b>79,26</b>	<b>79,47</b>	<b>447,64</b>	<b>2791,13</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>29234</b>	<b>917,94</b>	<b>950,07</b>	<b>3988,23</b>	<b>28055,58</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>2923,4</b>	<b>91,79</b>	<b>95,01</b>	<b>398,82</b>	<b>2805,558</b>	