



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГКОУ КК школы - интерната

ст-цы Платнировской

Скубий Г.Н.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Учащиеся 7-11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша гречневая с молоком	200	6,44	3,16	30,28	167,7	1/4
	Масло (порциями)	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204
	Сыр (порциями)	12	2,76	3,48	0,00	42,36	205
	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,60	21,62	103,04	878
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	8,86	40,46	879
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	6,02	25,68	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	13,69	16,08	66,94	458,56	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие для завтрака	200	0,80	0,80	19,60	94	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,80	0,80	19,60	94	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,22	6,14	11,30	109,34	57
	Плов из птицы	200	15,22	22,72	33,48	439,04	304
	Овощи по- сезону	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,60	21,62	103,04	878
	Хлеб ржаной обед	40	1,88	0,28	17,72	80,92	879
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	15,64	55,44	348
ИТОГО ЗА ОБЕД		746	23,27	29,94	101,56	796,78	
ПОЛДНИК	Омлет	130	14,40	19,45	8,00	264,63	569
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	60	0,75	3,15	4,67	49,05	57
	Напиток кофейный	200	2,26	1,44	14,36	79,3	361
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	18,35	24,18	35,89	433,44	

УЖИН	Печень по - строгановски	110	12,76	10,20	6,06	184,99	494
	Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	25,11	155,87	572.1
	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,60	21,62	103,04	878
	Овощи по- сезону	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	34,00	122,6	399г
ИТОГО ЗА УЖИН		566	20,70	15,38	88,59	575,5	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100	385
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,80	5,00	8,00	100	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2612	82,61	91,38	320,58	2458,28	
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,10	4,42	19,44	134,5	781
	Сыр (порциями)	12	2,76	3,48	0,00	42,36	205
	Масло (порциями)	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	6,02	25,68	392
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	8,86	40,46	879
	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,60	21,62	103,04	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	11,35	17,34	56,10	425,36	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	34,00	122,6	399г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,20	0,20	34,00	122,6	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	4,02	2,86	21,20	126,58	779
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	100	10,96	9,64	15,67	212,04	282
	Капуста тушеная (гарнир)	150	3,78	4,54	13,17	108,78	336
	Овощи по- сезону	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,60	21,62	103,04	878
	Хлеб ржаной обед	40	1,88	0,28	17,72	80,92	879
	Компот из сушеных фруктов	200	2,08	0,00	41,18	147,84	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		796	26,47	17,92	132,36	788,2	
ПОЛДНИК	Печенье	22	1,54	2,60	17,16	93,76	151/1
	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	105	384
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	8,86	40,46	879
	Фрукты или ягоды свежие	150	0,60	0,60	22,95	70,5	578.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		392	8,68	8,34	58,37	309,72	
УЖИН	Рыба, тушеная с овощами	120	12,58	7,84	3,08	133,28	247
	Картофель отварной	150	3,04	4,41	25,57	154,1	172
	Овощи по- сезону	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,60	21,62	103,04	878
	Чай с лимоном	200	0,34	0,00	8,20	35,56	867

ИТОГО ЗА УЖИН		576	19,71	12,85	60,27	434,98	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100	385
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,80	5,00	8,00	100	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2654	72,21	61,65	349,10	2180,86	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	200	6,70	7,64	30,98	221,66	2/41
	Сыр (порциями)	12	2,76	3,48	0,00	42,36	205
	Масло (порциями)	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	6,02	25,68	392
	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,60	21,62	103,04	878
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	8,86	40,46	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	13,95	20,56	67,64	512,52	
ЗАВТРАК 2	Флоды или ягоды свежие для завтрака	200	0,80	0,80	19,60	94	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,80	0,80	19,60	94	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	2,92	7,32	17,44	148,26	81
	Бефстроганов	100	11,16	10,69	7,02	181,68	7/8
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,07	5,80	33,70	205,37	205
	Овощи по- сезону	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб ржаной обед	40	1,88	0,28	17,72	80,92	879
	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,60	21,62	103,04	878
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	15,64	55,44	348
ИТОГО ЗА ОБЕД		796	23,98	24,89	114,94	783,71	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	120	10,88	12,44	15,29	217,55	236
	Какао с молоком	200	6,12	5,32	15,04	136,24	240
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	17,00	17,76	30,33	353,79	
УЖИН	Котлеты рубленые из птицы	90	10,79	11,09	15,45	228,74	305
	Свекла тушеная с морковью	150	2,97	10,64	16,82	175,4	59/1
	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,60	21,62	103,04	878
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	8,86	40,46	879
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	13,10	52,64	332
ИТОГО ЗА УЖИН		506	17,97	22,47	75,85	600,28	
УЖИН 2	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	105	384
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,60	5,00	9,40	105	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2512	79,30	91,48	317,76	2449,3	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	8,12	7,72	34,24	238,86	5/4
	Сыр (порциями)	12	2,76	3,48	0,00	42,36	205
	Масло (порциями)	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204

	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,60	21,62	103,04	878
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	8,86	40,46	879
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	6,02	25,68	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	15,37	20,64	70,90	529,72	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	34,00	122,6	399г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,20	0,20	34,00	122,6	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,22	6,14	11,30	109,34	57
	Жаркое по-домашнему	200	10,74	13,98	26,38	293,12	522
	Овощи по-сезону	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,60	21,62	103,04	878
	Хлеб ржаной обед	40	1,88	0,28	17,72	80,92	879
	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	13,10	52,64	332
ИТОГО ЗА ОБЕД		746	18,59	21,00	91,92	648,06	
ПОЛДНИК	Омлет	130	14,40	19,45	8,00	264,63	569
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	60	0,75	3,15	4,67	49,05	57
	Напиток кофейный	200	2,26	1,44	14,36	79,3	361
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	8,86	40,46	879
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	18,35	24,18	35,89	433,44	
УЖИН	Печень тушеная в соусе	110	13,09	8,95	8,15	183,28	524
	Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	25,11	155,87	572.1
	Овощи по-сезону	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,60	21,62	103,04	878
	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	15,64	55,44	348
ИТОГО ЗА УЖИН		566	21,03	14,13	72,32	506,63	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100	385
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,80	5,00	8,00	100	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2612	79,34	85,15	313,03	2340,45	
День 5							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	150	15,61	18,55	26,70	328,91	235
	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,60	21,62	103,04	878
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	6,02	25,68	392
	Масло (порциями)	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204
	Фрукты или ягоды свежие	150	0,60	0,60	22,95	70,5	578.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		558	19,76	28,45	77,45	607,45	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	34,00	122,6	399г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,20	0,20	34,00	122,6	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	6,14	5,86	15,58	139,68	19/2

	Рагу из птицы	200	14,98	21,20	21,98	365,92	102
	Овощи по- сезону	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,60	21,62	103,04	878
	Хлеб ржаной обед	40	1,88	0,28	17,72	80,92	879
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	15,64	55,44	348
ИТОГО ЗА ОБЕД		746	26,95	28,14	94,34	754	
ПОЛДНИК	Шницель рыбный	150	15,89	11,17	15,63	228,41	258
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	8,86	40,46	879
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	6,02	25,68	392
	Вафли	22	0,64	0,73	17,05	77,92	152
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		392	17,65	12,04	47,56	372,47	
УЖИН	Мясо тушеное	100	7,92	10,27	2,47	134,23	518
	Рагу из овощей	150	2,62	4,79	16,70	120,9	18/3
	Чай с лимоном	200	0,34	0,00	8,20	35,56	867
	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,60	21,62	103,04	878
ИТОГО ЗА УЖИН		496	14,15	15,66	48,99	393,73	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100	385
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,80	5,00	8,00	100	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2592	84,51	89,49	310,34	2350,25	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,02	6,40	27,66	191,9	16/4
	Масло (порциями)	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204
	Сыр (порциями)	12	2,76	3,48	0,00	42,36	205
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	8,86	40,46	879
	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,60	21,62	103,04	878
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	6,02	25,68	392
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	12,27	19,32	64,32	482,76
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	34,00	122,6	399г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,20	0,20	34,00	122,6	
ОБЕД	Суп харчо	200	2,12	7,16	15,52	135,74	80/1
	Гуляш из мяса	100	10,07	8,74	7,00	159,77	12/8
	Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	25,11	155,87	572.1
	Овощи по- сезону	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,60	21,62	103,04	878
	Хлеб ржаной обед	40	1,88	0,28	17,72	80,92	879
	Компот из сушеных фруктов	200	2,08	0,00	41,18	147,84	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		796	23,89	21,16	129,95	792,18	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные с маслом	120	12,56	12,80	21,37	251,04	126.1

	Какао с молоком	200	6,12	5,32	15,04	136,24	240
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	18,68	18,12	36,41	387,28	
УЖИН	Котлеты рыбные любительские 1	120	12,90	10,16	7,52	173,22	256/1
	Свекла тушеная с морковью	150	2,97	10,64	16,82	175,4	59/1
	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,60	21,62	103,04	878
	Чай с лимоном	200	0,34	0,00	8,20	35,56	867
ИТОГО ЗА УЖИН		516	19,48	21,40	54,16	487,22	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100	385
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,80	5,00	8,00	100	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2522	80,32	85,20	326,84	2372,04	
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,10	4,42	19,44	134,5	781
	Масло (порциями)	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204
	Сыр (порциями)	12	2,76	3,48	0,00	42,36	205
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	6,02	25,68	392
	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,60	21,62	103,04	878
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	8,86	40,46	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	11,35	17,34	56,10	425,36	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	34,00	122,6	399г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,20	0,20	34,00	122,6	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,22	6,14	11,30	109,34	57
	Тефтели мясные (2-й вариант)	90	8,03	8,06	11,94	167,78	287
	Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	25,11	155,87	572.1
	Овощи по- сезону	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,60	21,62	103,04	878
	Хлеб ржаной обед	40	1,88	0,28	17,72	80,92	879
	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	13,10	52,64	332
ИТОГО ЗА ОБЕД		786	19,87	19,46	102,59	678,59	
ПОЛДНИК	Напиток кофейный	200	2,26	1,44	14,36	79,3	361
	Печенье	22	1,54	2,60	17,16	93,76	151/1
	Фрукты или ягоды свежие	150	0,60	0,60	22,95	70,5	578.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		372	4,40	4,64	54,47	243,56	
УЖИН	Печень тушеная в соусе	110	13,09	8,95	8,15	183,28	524
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,27	3,07	45,58	222,48	296
	Овощи по- сезону	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,60	21,62	103,04	878
	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	15,64	55,44	348
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	8,86	40,46	879

ИТОГО ЗА УЖИН		586	25,25	12,96	101,65	613,7	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100	385
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,80	5,00	8,00	100	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2634	66,87	59,60	356,81	2183,81	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша гречневая с молоком	200	6,44	3,16	30,28	167,7	1/4
	Масло (порциями)	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204
	Сыр (порциями)	12	2,76	3,48	0,00	42,36	205
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	6,02	25,68	392
	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,60	21,62	103,04	878
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	8,86	40,46	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	13,69	16,08	66,94	458,56	
ЗАВТРАК 2	Флоды или ягоды свежые для завтрака	200	0,80	0,80	19,60	94	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,80	0,80	19,60	94	
ОБЕД	Рассольник ленинградский 1 вариант	200	1,90	5,72	14,36	116,62	76
	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	14,84	18,74	21,02	348,34	302
	Овощи по- сезону	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,60	21,62	103,04	878
	Хлеб ржаной обед	40	1,88	0,28	17,72	80,92	879
	Напиток из плодoв шиповника	200	0,80	0,00	21,98	91,12	548
ИТОГО ЗА ОБЕД		746	23,17	25,34	98,50	749,04	
ПОЛДНИК	Сырники из творога с вареньем	120	13,02	14,10	21,95	266,72	127.1
	Компот из свежих плодoв	200	0,20	0,20	15,64	55,44	348
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	13,22	14,30	37,59	322,16	
УЖИН	Голубцы ленивые	100	7,53	6,98	19,59	182,6	298
	Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	25,11	155,87	572.1
	Овощи по- сезону	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,60	21,62	103,04	878
	Сок плодoвый	200	0,20	0,20	34,00	122,6	399г
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	8,86	40,46	879
ИТОГО ЗА УЖИН		576	16,41	12,30	110,98	613,57	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100	385
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,80	5,00	8,00	100	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2532	73,09	73,82	341,61	2337,33	
День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	150	15,61	18,55	26,70	328,91	235
	Масло (порциями)	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	6,02	25,68	392
	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,60	21,62	103,04	878

	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	22,95	70,5	578,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		558	19,76	28,45	77,45	607,45	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовый	200	0,20	0,20	34,00	122,6	399г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,20	0,20	34,00	122,6	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,72	4,82	13,66	105,46	18/2
	Плов из мяса говядины или свинины	200	11,16	12,96	36,84	323,62	4/8
	Овощи по- сезону	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,60	21,62	103,04	878
	Хлеб ржаной обед	40	1,88	0,28	17,72	80,92	879
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	15,64	55,44	348
ИТОГО ЗА ОБЕД		746	18,71	18,86	107,28	677,48	
ПОЛДНИК	Омлет	130	14,40	19,45	8,00	264,63	569
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	60	0,75	3,15	4,67	49,05	57
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	8,86	40,46	879
	Какао с молоком	200	6,12	5,32	15,04	136,24	240
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	22,21	28,06	36,57	490,38	
УЖИН	Рыба, тушеная с овощами	120	12,58	7,84	3,08	133,28	247
	Картофель отварной	150	3,04	4,41	25,57	154,1	172
	Овощи по- сезону	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,60	21,62	103,04	878
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	8,86	40,46	879
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	13,10	52,64	332
ИТОГО ЗА УЖИН		596	20,31	12,99	74,03	492,52	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100	385
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,80	5,00	8,00	100	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2710	86,99	93,56	337,33	2490,43	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,44	5,80	36,74	229,1	15/4
	Масло (порциями)	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204
	Сыр (порциями)	12	2,76	3,48	0,00	42,36	205
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	6,02	25,68	392
	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,60	21,62	103,04	878
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	8,86	40,46	879
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	13,69	18,72	73,40	519,96
ЗАВТРАК 2	Сок плодовый	200	0,20	0,20	34,00	122,6	399г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,20	0,20	34,00	122,6	

ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,22	6,14	11,30	109,34	57
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	100	10,96	9,64	15,67	212,04	282
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,07	5,80	33,70	205,37	205
	Овощи по- сезону	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,60	21,62	103,04	878
	Хлеб ржаной обед	40	1,88	0,28	17,72	80,92	879
	Компот из сушеных фруктов	200	2,08	0,00	41,18	147,84	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		796	24,96	22,46	142,99	867,55	
ПОЛДНИК	Вафли	22	0,64	0,73	17,05	77,92	152
	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	105	384
	Фрукты или ягоды свежие	150	0,60	0,60	22,95	70,5	578.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		372	6,84	6,33	49,40	253,42	
УЖИН	Жаркое по-домашнему	200	10,74	13,98	26,38	293,12	522
	Овощи по- сезону	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,60	21,62	103,04	878
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	8,86	40,46	879
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	15,64	55,44	348
ИТОГО ЗА УЖИН		526	15,63	14,92	74,30	501,06	
УЖИН 2	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	105	384
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,60	5,00	9,40	105	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2584	66,92	67,63	383,49	2369,59	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		25964	772,16	798,96	3356,89	23532,34	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2596,4	77,22	79,90	335,69	2353,234	