

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	№295 Макароны с сыром	160	7,0948	6,8792	34,3750	209,9515	
	Овощи консер.(промышлен. про-ва)	65	2,0150	0,2600	4,2250	32,5000	
	№494 Чай с лимоном	200/7	0,0630	0,00	8,2421	34,1146	
	Хлеб пшеничный	50	2,7600	0,4800	16,8000	115,5000	
	Хлеб ржаной	50	2,5000	0,7000	22,0000	96,0000	
	Фруктысвежие по сезону	180	0,4036	0,00	10,7964	96,0000	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		712	14,8364	8,3192	96,4386	585,3445	
ОБЕД	№128 Борщ с капустой и картофелем	200	1,6578	2,7461	10,7362	84,5686	
	№369 Жаркое по домашнему	160/70	12,1999	23,2468	22,9035	393,622	
	Нарезка из овощей свежих	80	0,5669	0,0810	1,5388	8,9086	
	Кисель из кураги	200	0,1124	0,0600	26,8741	88,7309	
	Хлеб пшеничный	65	3,4500	0,6000	21,0000	150,5000	
	Хлеб ржаной	40	3,0000	0,8400	26,4000	77,6000	
ИТОГО ЗА ОБЕД		825	20,9870	27,5738	109,4526	806,5299	
ПОЛДНИК	№341 Рыба запечённая с яйцом	70	9,3097	9,6906	12,1540	197,3593	
	Сок яблочный	200	1,0000	0,2000	20,2000	112,0000	
	Хлеб пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,6000	69,3000	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	12,3797	10,2506	44,9540	378,6593	
УЖИН	№423 Капуста тушеная	200	4,1796	7,0259	20,8531	118,2498	
	№399 Оладьи из печени	90	9,7884	15,2500	6,7025	192,3018	
	Сок фруктовый	200	1,4000	0,2000	4,0400	102,0000	

	Хлеб ржаной	15	0,7500	0,2100	6,6000	29,1000
ИТОГО ЗА УЖИН		505	16,1180	22,6860	38,1955	441,6516
УЖИН 2	Хлеб пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,6000	69,3000
	Молоко кипяченое	200	3,4000	4,2500	6,8000	85,0000
ИТОГО ЗА УЖИН 2		210	5,4700	4,6100	19,4000	154,3000
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2552	77,7911	79,4396	385,4407	2364,4853
День 2						
ЗАВТРАК	№266 Каша из овсяных хлопьев	200	6,2020	6,3250	31,6140	209,5103
	№501а Кофейный напиток	200	0,3030	0,1290	9,4061	37,1824
	Бутерброд с маслом	50/20	4,2600	13,4800	17,2000	242,0000
	Фрукты свежие по сезону	100	1,4820	0,4940	20,7485	47,0000
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	12,2470	20,4280	88,9686	583,5430
ОБЕД	№156 Суп лапша домашняя	200	1,8937	2,7837	10,5088	79,8939
	№406 Плов из птицы	180/80	14,5268	21,2315	46,5615	442,8474
	Нарезка из овощей свежих	80	0,5531	0,0790	1,5012	8,6914
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,4000	0,2000	4,0400	116,0000
	Хлеб пшеничный	40	2,7600	0,4800	16,8000	92,4000
	Хлеб ржаной	40	2,0000	0,5600	17,6000	77,6000
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	28,1337	25,3342	97,0115	817,4327
ПОЛДНИК	Икра свекольная	100	1,3848	8,0526	11,2508	87,2715
	Сок фруктовый	200	0,0000	0,0000	7,9121	97,6324
	Хлеб пшеничный	30	1,3800	0,2400	8,4000	69,3000
	Хлеб ржаной	20	1,5000	0,4200	13,2000	38,8000
	Фрукты свежие по сезону	100	1,4820	0,4940	20,7485	47,0000
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		450	5,7469	9,2066	61,5114	339,1542
УЖИН	№173 Картофель отварной	160	3,9750	5,2400	28,2575	185,1850
	№353 Сельдь с луком	70/50	13,1002	14,0092	5,9957	189,7096
	№519 Напиток из плодов шиповника	200	0,8000	0,0000	19,9121	36,6924
	Хлеб пшеничный	20	1,3800	0,2400	8,4000	46,2000
ИТОГО ЗА УЖИН		500	19,2552	19,4892	62,5653	457,7871
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	170	3,4000	4,2500	6,8000	85,0000
	Хлеб пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,6000	69,3000
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,4700	4,6100	19,4000	154,3000
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2540	75,8528	79,0680	329,4567	2352,2170
День 3						
ЗАВТРАК	№164 Суп молочный с крупой	200	4,2100	4,8000	8,3697	182,9955
	Бутерброд с маслом	50/20	4,2600	13,4800	17,2000	242,0000
	№501а Кофейный напиток	200	0,3030	0,1290	9,5424	37,7274
	Хлеб ржаной-40	40	2,0000	0,5600	17,6000	77,6000

	Фрукты свежие по сезону	100	0,4035	0,4035	9,8860	47,4123
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	11,1765	19,3725	62,5980	586,7352
ОБЕД	№144 Суп картоф. с бобовыми	200	4,4674	3,0544	16,7749	118,5644
	№173 Картофель отварной	160	3,6816	5,1813	25,8662	150,8885
	№367 Гуляш из говядины	70/40	9,2699	23,9041	3,4770	285,3604
	Нарезка из овощей свежих	80	0,8691	0,1580	3,0025	18,9630
	Сок фруктовый	200	1,4000	0,2000	4,0400	116,0000
	Хлеб пшеничный	40	2,0700	0,3600	12,6000	92,4000
	Хлеб ржаной	20	1,0000	0,2800	8,8000	38,8000
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	22,7581	33,1379	64,5606	820,0763
ПОЛДНИК	№329 Оладьи из творога	100	5,2495	12,3267	18,8189	187,0447
	Сметана	10	0,2700	1,0000	0,3900	10,9000
	Молоко кипяченое	200	6,1190	5,2750	10,1280	113,9400
	Фрукты свежие по сезону	100	0,4035	0,4035	9,8860	47,4123
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	12,0420	19,0052	29,2229	359,2970
УЖИН	№241 Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,0200	5,8600	39,7600	198,8400
	№343 Рыба тушеная с овощами	90/90	9,1835	11,6359	8,5557	176,2175
	№ 493 Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	8,0484	32,1774
	Хлеб пшеничный	15	1,0350	0,1800	6,3000	34,6500
ИТОГО ЗА УЖИН		545	17,2385	17,6759	62,6641	441,8850
УЖИН 2	Хлеб пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,6000	69,3000
	Кисломолочный напиток	170	6,9700	2,5500	10,0300	84,8000
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	9,0400	2,9100	22,6300	154,1000
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2575	76,2550	77,1016	333,6755	2361,0934
День 4						
ЗАВТРАК	№250 Каша манная жидкая	200	7,0270	6,7670	31,5880	218,1700
	№501а Кофейный напиток	200	0,3030	0,1290	9,4780	37,4700
	Сыр (порциями)	15	1,5396	3,8491	0,0000	5,4943
	Хлеб пшеничный	50	3,4500	0,6000	21,0000	115,5000
	Хлеб ржаной	60	2,0000	0,5600	17,6000	115,6000
	Фрукты свежие по сезону	100	2,1000	0,7000	29,4000	96,4000
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		625	16,4196	12,6051	109,066	584,6343
ОБЕД	№147 Суп картофельный с макарон. изделиями	200	2,2054	1,6240	14,8220	87,4616
	№341 Рыба запечённая с яйцом	100/40	12,3309	10,5910	15,4748	257,5816
	№244 Каша ячневая рассыпчатая	150	5,8000	5,8500	31,0100	174,0400
	Нарезка из овощей свежих	80	0,8691	0,1580	3,0025	18,9630
	Сок фруктовый	200	0,1778	0,1778	14,3356	92,0889
	Хлеб пшеничный	50	4,1400	0,7200	25,2000	115,5000

	Хлеб ржаной	40	2,0000	0,5600	17,6000	77,6000
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	27,5232	19,6808	121,4449	821,1351
ПОЛДНИК	№320 Сырники из творога	100	6,4873	13,2722	22,1700	215,7471
	Сметана	15	0,4050	1,5000	0,5850	16,3500
	Молоко кипячёное	200	6,1190	5,2750	10,1280	113,9400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		315	13,0113	20,0472	32,883	346,0371
УЖИН	№407 Рагу из птицы	170/70	12,9596	23,2719	22,8753	302,1819
	Нарезка из овощей свежих	80	0,5531	0,0790	1,5012	8,6914
	Кисель из кураги	200	0,1120	0,0600	26,5480	87,9000
	Хлеб пшеничный	15	1,0350	0,1800	6,3000	34,6500
ИТОГО ЗА УЖИН		535	14,6596	23,5909	57,2245	432,4233
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	170	3,4000	4,2500	6,8000	85,0000
	Хлеб пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,6000	69,3000
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,4700	4,6100	19,4000	154,3000
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2495	77,0838	80,5340	340,0184	2342,3298
День 5						
ЗАВТРАК	№164 Суп молочный с крупой(рис)	200	5,7220	5,1120	16,5399	130,8765
	№496 Какао с молоком	180	3,5780	2,9500	13,5357	92,5426
	Бутерброд с маслом	50/20	4,2600	13,4800	17,2000	242,0000
	Хлеб ржаной	40	2,0000	0,5600	17,6000	77,6000
	Фрукты свежие по сезону	100	0,9060	0,2013	8,1544	43,2886
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	16,4660	22,3033	78,0300	586,3077
ОБЕД	№150 Суп картофельный с рыбой	200/45	5,5192	3,6717	14,6144	130,6762
	№237 Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5300	6,6300	37,5600	191,9400
	№390 Тефтели из говядины	90	5,7166	18,5489	9,8160	226,3439
	Овощи консер.(пром. прои-ва)	80	2,4800	0,3200	5,2000	40,0000
	№519 Напиток из плодов шиповника	200	0,8000	0,0000	20,0997	37,4426
	Хлеб пшеничный	50	3,4500	0,6000	21,0000	115,5000
	Хлеб ржаной	30	1,5000	0,4200	13,2000	58,2000
ИТОГО ЗА ОБЕД		845	29,9958	26,1905	121,4901	823,1026
ПОЛДНИК	Молоко кипячёное	230	6,1190	5,2750	10,1280	128,9400
	Кондитерские изделия	70	4,5500	5,7400	53,3400	225,5700
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,6690	11,0150	63,4680	355,5100
УЖИН	№191 Свекла тушеная	200	2,6172	4,1812	17,5668	122,4639
	№399 Оладьи из печени	90	9,0016	13,5697	6,5263	157,6610
	№ 493 Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	8,0997	32,3826
	Хлеб пшеничный	45	1,3800	0,2400	8,4000	103,4000
ИТОГО ЗА УЖИН		535	13,9987	15,2709	49,3928	414,0075
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	170	3,4000	4,2500	6,8000	85,0000

	Хлеб пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,6000	69,3000
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,4700	4,6100	19,4000	154,3000
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2470	76,5996	78,3897	331,7809	2332,0279
День 6						
ЗАВТРАК	№301 Омлет натуральный	180	8,1380	19,0560	4,2790	275,7400
	Нарезка из овощей свежих	100	0,8691	0,1580	3,0025	8,6330
	№ 493 Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	7,9840	32,9200
	Хлеб пшеничный	80	2,7615	0,4803	16,8090	190,7000
	Хлеб ржаной	40	1,5000	0,4200	13,2000	77,4000
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	14,7956	20,6233	76,6517	586,4970
ОБЕД	№134 Рассольник Ленинградский	200	2,0686	2,8927	13,4030	92,1116
	№291 Макароны изделия отварные	160	6,3570	5,2520	37,9400	243,5200
	№381 Котлеты	90	8,2392	23,0614	10,1828	283,4999
	Нарезка из овощей свежих	80	0,5531	0,0790	1,5012	8,6914
	Сок яблочный	200	1,0000	0,2000	20,2000	112,0000
	Хлеб ржаной	20	1,0000	0,2800	8,8000	38,8000
	Хлеб пшеничный	20	1,3807	0,2401	8,4045	46,2247
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	26,5986	22,0053	120,4316	824,8475
ПОЛДНИК	№98 Бутерброды пикантные(горячие)	50/15/15	5,9868	11,1253	21,7562	197,2118
	Молоко кипячёное	200	6,1190	5,2750	10,1280	113,9400
	Фрукты свежие по сезону	100	0,9060	0,2013	8,1544	43,2886
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	13,0119	16,6017	50,0386	354,4404
УЖИН	Суфле творожное	200	10,0345	14,9972	22,6464	240,6094
	Сметана	15	0,4050	1,5000	0,5850	16,3500
	№496 Какао с молоком	180	3,5780	2,9500	13,4200	92,0800
	Хлеб пшеничный/Фрукты свежие по сезону	15 / 100	2,0711	0,3602	12,6067	77,3371
ИТОГО ЗА УЖИН		510	16,0886	14,8074	59,2581	425,3764
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	170	3,4000	4,2500	6,8000	85,0000
	Хлеб пшеничный	30	2,0711	0,3602	12,6067	69,3371
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,4711	4,6102	19,4067	154,3371
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2460	75,9658	78,6478	335,7868	2344,0984
День 7						
ЗАВТРАК	№165 Суп молочн. с макаронными	200	5,9411	5,0032	19,5790	153,6271
	Кисель молочный	200	4,0741	3,5035	24,7651	135,9692
	Бутерброд с сыром	30/15	3,9567	7,3743	12,6994	111,8634
	Хлеб ржаной	50	1,5000	0,4200	13,2000	97,2000
	Фрукты свежие по сезону	100	1,5269	0,5090	21,3772	97,7246
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	16,9988	16,8100	91,6207	596,3842
ОБЕД	№146 Суп картофельный с клецками	200	2,4682	1,6227	16,3438	105,0570

	№377 Запеканка картофельная с субпродуктами	180/80	21,9441	12,1659	42,1753	335,4422
	Нарезка из овощей свежих	80	0,5531	0,0790	1,5012	18,6914
	№507 Компот из яблок	200	0,1610	0,1610	14,0230	59,2113
	Хлеб пшеничный	80	4,8300	0,8400	29,4000	184,0000
	Хлеб ржаной обед	40	2,5000	0,7000	22,0000	77,6000
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	32,4564	25,5686	105,4433	820,6020
ПОЛДНИК	№211 Запеканка морковная	100	3,8178	3,9346	20,6098	155,3795
	Хлеб пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,6000	69,3000
	Сок яблочный	200	3,5806	2,9523	13,5030	92,4434
	Фрукты свежие по сезону	100	0,4025	0,4025	9,8616	47,2956
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	9,8709	7,6494	56,5745	364,4185
УЖИН	№340 Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180/90	11,9064	11,6655	22,8541	277,7408
	Нарезка из овощей свежих	80	0,8691	0,1580	3,0025	8,9630
	№519 Напиток из плодов шиповника	200	0,8000	0,0000	20,0627	37,2945
	Хлеб пшеничный	10	2,0700	0,3600	12,6000	23,3000
	Хлеб ржаной	15	0,7500	0,2100	6,6000	29,1000
ИТОГО ЗА УЖИН		575	16,3956	23,3936	65,1192	401,3983
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	170	3,4000	4,2500	6,8000	85,0000
	Хлеб пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,6000	69,3000
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,4700	4,6100	19,4000	154,3000
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2660	81,1917	78,0315	338,1576	2336,1029
День 8						
ЗАВТРАК	№301 Омлет натуральный	180	8,1380	9,0560	4,2790	275,7400
	Нарезка из овощей свежих	80	0,5531	0,0790	1,5012	18,6914
	Чай с лимоном	200/7	0,0788	0,0000	15,1613	62,0679
	Хлеб пшеничный	60	4,1400	0,7200	25,2000	138,6000
	Хлеб ржаной	50	2,5000	0,7000	22,0000	97,0000
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		577	11,4098	10,5550	88,1415	592,0992
ОБЕД	№128 Борщ с капустой и картофелем	200	1,6494	2,7367	10,6693	80,1016
	№364 Азу	260	14,9554	26,9276	32,6571	456,9060
	Икра свекольная	80	1,2043	6,0843	9,7714	60,1232
	Сок яблочный	200	1,0000	0,2000	20,2000	102,0000
	Хлеб пшеничный	40	2,0700	0,3600	12,6000	92,4000
	Хлеб ржаной	15	0,7500	0,2100	6,6000	29,1000
ИТОГО ЗА ОБЕД		795	21,6291	26,5186	122,4979	821,5309
ПОЛДНИК	Молоко кипячёное	200	6,119	5,275	10,128	113,94
	№98 Бутерброды пикантные(горячие)	50/15/15	6,6695	11,2246	25,937	220,0276

	Фрукты свежие по сезону	100	0,3860	0,3860	9,4561	45,3509
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	13,1745	16,8856	45,5212	379,3184
УЖИН	№319 Пудинг из творога запечённый	180	9,9427	16,5966	26,2209	261,0945
	Сметана	10	0,2663	0,9864	0,3847	10,7517
	№501а Кофейный напиток	200	0,3030	0,1290	9,412	37,2062
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,2400	8,4	46,2
	Фрукты свежие по сезону	100	0,9060	0,2013	8,1544	43,2886
ИТОГО ЗА УЖИН		510	10,5481	13,3634	59,172	398,641
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	170	3,4	4,25	6,8	85
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,3600	12,6	69,3
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,47	4,61	19,4	154,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2462	76,2315	79,9325	334,7326	2346,2895
День 9						
ЗАВТРАК	№250 Каша манная жидкая	200	7,0357	6,8427	31,5769	217,9877
	№495 Чай с молоком	200	1,3050	1,1250	10,1225	56,1340
	Бутерброд с сыром	30/15	3,9823	7,4981	12,7019	112,8862
	Хлеб ржаной	35	1,5000	0,4200	13,2000	67,9000
	Фрукты свежие по сезону	150	2,1000	0,7000	29,4000	112,5000
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	20,9230	16,5858	97,0013	563,6079
ОБЕД	№134 Рассольник Ленинградский	200	1,9879	2,9327	12,7019	92,9202
	№373 Голубцы с мясом и рисом	200/50	10,1574	23,4899	17,9852	366,6989
	Сок фруктовый	200	1,4000	0,2000	4,0400	102,0000
	Хлеб пшеничный	75	4,1400	0,7200	25,2000	175,2000
	Хлеб ржаной	40	3,0000	0,8400	26,4000	77,6000
ИТОГО ЗА ОБЕД		765	25,6853	28,1826	116,3272	813,6191
ПОЛДНИК	№543 Пирожки печёные из дрожжевого теста	80	4,6605	3,2907	36,4790	200,2061
	Молоко кипячёное	200	6,1190	5,2750	10,1280	113,9400
	Фрукты свежие по сезону	100	0,4088	0,4088	10,0146	48,0292
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	11,1882	8,9745	56,6216	362,1753
УЖИН	№423 Капуста тушеная	200	4,5583	7,2081	21,8603	118,5069
	№399 Оладьи из печени	90	9,0254	13,6096	6,6538	181,7718
	№ 493 Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	7,9625	31,8340
	Хлеб пшеничный	35	1,3800	0,2400	8,4000	80,5000
ИТОГО ЗА УЖИН		525	14,9637	21,0577	44,8765	411,3127
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	170	3,4000	4,2500	6,8000	85,0000
	Хлеб пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,6000	69,3000
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,4700	4,6100	19,4000	154,3000
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2500	78,2302	79,4106	334,2266	2305,0150

День 10						
ЗАВТРАК	№164 Суп молочный с крупой(пшено)	200	5,6556	5,1736	16,5426	133,1047
	№300 Яйца варёные	40	1,8800	4,4400	0,2800	64,0000
	Кисель молочный	200	4,0730	3,5026	24,7912	136,0602
	Хлеб пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,6000	69,3000
	Хлеб ржаной	40	1,5000	0,4200	13,2000	76,2000
	Фрукты свежие по сезону	130	1,6321	0,3627	14,6888	98,9776
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	16,8107	14,2588	102,1027	558,6425
ОБЕД	№150 Суп картофельный с рыбой	200/45	5,4429	3,7036	14,0129	154,2200
	№366 Бефстроганов из говядины	70/40	10,8995	27,7978	3,1282	244,2634
	№244 Каша ячневая рассыпчатая	150	5,8106	5,9420	31,0128	173,8991
	Нарезка из овощей свежих	80	0,5531	0,0790	1,5012	8,6914
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6400	0,0000	21,6851	82,9241
	Хлеб ржаной	15	0,7500	0,2100	6,6000	29,1000
	Хлеб пшеничный	60	1,3800	0,2400	8,4000	138,6000
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	31,4762	27,9724	126,3402	829,2979
ПОЛДНИК	№329 Оладьи из творога	100	5,2693	12,2055	18,9659	190,8021
	Сметана	10	0,2700	1,0000	0,3900	10,9000
	№ 493 Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	8,0851	32,3241
	Фрукты свежие по сезону	100	1,5269	0,5090	21,3772	97,7246
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	7,0662	13,7145	48,8182	331,7507
УЖИН	№429 Картофельное пюре	160	3,5695	4,3294	22,3133	149,2572
	№411 Кнели из цыплят бройлеров	90	8,3031	17,9925	6,0544	156,2292
	Нарезка из овощей свежих	80	0,8691	0,1580	3,0025	8,9630
	Сок фруктовый	200	1,4000	0,2000	4,0400	106,0000
	Хлеб пшеничный	20	1,0350	0,1800	6,3000	64,2000
ИТОГО ЗА УЖИН		550	15,1768	18,8599	61,7102	466,0993
УЖИН 2	Молоко кипячёное	200	6,1235	5,2788	10,1354	114,0231
	Хлеб пшеничный	10	0,6900	0,1200	4,2000	23,1000
ИТОГО ЗА УЖИН 2		210	6,8135	5,3988	14,3354	137,1231
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2670	77,3433	79,2044	273,3067	2351,9136
День 11						
ЗАВТРАК	№266 Каша из овсяных хлопьев жидкая	200	6,2006	6,3077	31,6742	209,5554
	№ 493 Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	8,0076	32,0142
	Сыр (порциями)	20	2,0208	5,0519	0,0000	7,2113
	Хлеб пшеничный	60	3,4542	0,6007	21,0256	138,6410
	Хлеб ржаной	50	2,5000	0,7000	22,0000	97,0000
	Фрукты свежие по сезону	100	1,6321	0,3627	14,6888	96,3776

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	15,8076	13,0230	107,3962	580,3995
ОБЕД	№147 Суп картофельный с макарон. изделиями	200	2,2105	1,6165	14,8802	87,9404
	№369 Жаркое по домашнему	160/70	12,1546	23,1904	22,6312	346,5537
	Нарезка из овощей свежих	80	0,5531	0,0790	1,5012	18,6914
	Кисель из кураги	200	0,1120	0,0600	26,5774	88,0177
	Хлеб ржаной	50	2,5000	0,7000	22,0000	97,0000
	Хлеб пшеничный	70	4,8359	0,8410	29,4359	161,8974
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	22,3661	26,4869	117,0260	834,1006
ПОЛДНИК	№320 Сырники из творога	100	6,4518	13,2682	21,9652	214,7458
	Сметана	10	0,2700	1,0000	0,3900	10,9000
	Молоко кипячёное	200	6,1201	5,2760	10,1298	113,9606
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	12,8419	19,5442	32,4850	339,6063
УЖИН	№195 Рагу из овощей	200	5,8267	10,7461	31,9910	180,7190
	№345 Котлета рыбная	100	7,6583	8,8371	8,5730	138,6369
	Сок фруктовый	200	1,4000	0,2000	4,0400	116,0000
	Хлеб пшеничный	15	1,0363	0,1802	6,3077	34,6923
ИТОГО ЗА УЖИН		515	15,9213	14,9635	60,9117	468,0482
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	170	6,1201	5,2760	10,1298	113,9606
	Хлеб пшеничный	30	0,6908	0,1201	4,2051	23,1282
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,8109	5,3961	14,3350	137,0888
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2495	76,7479	79,4137	332,1538	2359,2434
День 12						
ЗАВТРАК	№165 Суп молочн. с макаронными изделиями	200	5,9447	5,0282	19,5874	153,9466
	Бутерброд с сыром	30/15	3,9815	7,4752	12,7130	112,6837
	№495 Чай с молоком	200	1,3066	1,1264	10,2570	56,6905
	Хлеб ржаной	70	2,0000	0,5600	17,6000	135,6000
	Фрукты свежие по сезону	130	2,1000	0,7000	29,4000	134,4000
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	15,3328	14,8897	89,5574	593,3208
ОБЕД	№146 Суп картофельный с клецками	200	2,4329	1,6783	16,7338	105,4624
	№195 Рагу из овощей	200	5,9230	10,9508	32,4539	180,2558
	№381 Котлеты	90	8,2450	23,2665	10,2172	295,2148
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6400	0,0000	21,6944	82,9613
	Хлеб пшеничный	35	2,0719	0,3603	12,6118	82,5648
	Хлеб ржаной	30	1,0000	0,2800	8,8000	58,2000
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	30,3129	36,5359	102,5111	825,0592
ПОЛДНИК	Сок яблочный / Фрукты свежие по сезону	200/100	1,0000	0,2000	20,2000	139,0000
	Кондитерские изделия	70	4,5500	5,7400	53,3400	213,2700

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	5,5500	5,9400	73,5400	352,2700
УЖИН	№237 Каша гречневая рассыпчатая	180	7,5374	6,6938	37,5620	203,6742
	№343 Рыба тушеная с овощами	90/90	9,1928	11,6638	8,6729	184,8786
	Кисель из яблок	200	1,4000	0,2000	4,0400	110,0000
	Хлеб пшеничный-15	15	1,0360	0,1802	6,3059	34,6824
ИТОГО ЗА УЖИН		575	19,1661	18,7378	56,5807	533,2353
УЖИН 2	Хлеб пшеничный	10	1,0360	0,1802	6,3059	23,6824
	Молоко кипячёное	200	6,1263	5,2813	10,1402	114,0768
ИТОГО ЗА УЖИН 2		210	7,1623	5,4615	16,4461	136,7592
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2555	77,5242	81,5649	338,6353	2440,0445
День 13						
ЗАВТРАК	№325 Вареники ленивые	180	10,9676	17,5338	26,9801	327,9567
	Сметана	10	0,2700	1,0000	0,3900	10,9000
	№501а Кофейный напиток	200	0,2858	0,1217	9,4690	37,4579
	Хлеб пшеничный	50	3,4500	0,6000	21,0000	115,5000
	Хлеб ржаной	50	3,0000	0,8400	26,4000	97,0000
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	14,9734	17,0955	78,2391	589,2146
ОБЕД	№144 Суп картоф. с бобовыми	200	4,4973	3,0998	16,9160	119,8522
	№370 Плов из говядины	180/60	10,7610	19,1996	35,9564	396,2372
	Нарезка из овощей	80	0,5531	0,0790	1,5012	8,6914
	Сок яблочный	200	1,0000	0,2000	20,2000	112,0000
	Хлеб ржаной	50	2,5000	0,7000	22,0000	97,0000
	Хлеб пшеничный	40	2,7600	0,4800	16,8000	97,4000
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	17,0714	23,7584	103,3736	831,1808
ПОЛДНИК	№98 Бутерброды пикантные(горячие)	50/15/15	5,9948	11,2102	21,7476	198,131
	№501 Кофейный напиток с молоком	200	2,8292	2,3433	13,4601	84,8362
	Фрукты свежие по сезону	100	0,7236	0,7236	17,7286	47,0251
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	9,5476	14,2772	52,9364	330,9923
УЖИН	№173 Картофель отварной	160	3,6902	5,2559	25,8685	174,7469
	№399 Оладьи из печени	90	9,0331	13,7004	6,6973	157,7142
	Нарезка из овощей свежих	80	0,8691	0,1580	3,0025	8,9630
	№ 493 Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	8,0596	32,2221
	Хлеб пшеничный	15	1,0350	0,1800	6,3000	34,6500
ИТОГО ЗА УЖИН		545	14,6274	19,2943	49,9278	409,2961
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	170	3,4000	4,2500	6,8000	85,0000
	Хлеб пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,6000	69,3000
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,4700	4,6100	19,4000	154,3000
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2425	77,6899	78,0355	334,8768	2312,9838

День 14

ЗАВТРАК	№301 Омлет натуральный	180	8,1470	4,2940	275,2082	275,2082
	Овощи консер.промыш про-ва	80	2,0150	4,2250	40,2000	40,2000
	№ 493 Чай с сахаром	200	0,0000	7,9840	31,9200	31,9200
	Хлеб пшеничный	40	1,3800	8,4000	92,3000	92,3000
	Хлеб ржаной	50	2,0000	17,6000	97,0000	97,0000
	Фрукты свежие по сезону	130	0,9060	8,1544	66,2886	66,2886
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	24,4481	80,6573	601,4168	601,4168
ОБЕД	№134 Рассольник Ленинградский	200	1,9970	2,8786	12,8330	92,4202
	№291 Макароны изделия отварные	160	6,3570	5,2520	37,9400	243,5200
	№404 Птица отварная с соусом	75/35	10,4178	16,5336	0,4701	194,0578
	Нарезка из овощей свежих	80	0,5531	0,0790	1,5012	8,6914
	Сок яблочный /Фрукты свежие по сезону	200/100	1,0000	0,2000	20,2000	159,0000
	Хлеб пшеничный	40	3,4500	0,6000	21,0000	92,4000
	Хлеб ржаной	20	1,5000	0,4200	13,2000	38,6000
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	35,2749	25,9632	127,1443	822,3894
ПОЛДНИК	№2113 Запеканка морковная	120	3,7857	3,9536	20,3646	186,3391
	Какао с молоком	200	3,5000	0,2000	4,0400	92,4400
	Хлеб пшеничный	30	2,7600	0,4800	16,8000	69,3000
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	7,9457	4,6336	41,2046	347,7391
УЖИН	№407 Рагу из птицы	170/70	12,97560	23,30750	22,80830	305,50670
	Нарезка из овощей свежих	80	0,8691	0,1580	3,00250	08,9630
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6400	0,00000	21,58400	82,52000
	Хлеб пшеничный	15	1,03500	0,1800	6,30000	34,65000
ИТОГО ЗА УЖИН		535	15,51980	23,64550	63,69480	431,23970
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	170	3,4000	4,2500	6,8000	85,0000
	Хлеб пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,6000	69,3000
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,4700	4,6100	19,4000	154,3000
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2555	78,6585	79,1775	332,1011	2356,4850
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		35414	1083,17	1107,95	4415,38	32904,3295
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2530,29	77,3693	79,1393	315,3843	2350,3093