

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 ГКОУ КК школы - интерната
 ст-цы Платнировской
 Скубий Г.Н.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
 категория: Учащиеся 12-18лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	№295 Макароны с сыром	180	8,3542	9,2686	50,52	235,7734	
	Овощи консервиров.(горошек консер.)	45	2,015		4,225	16	
	№494 Чай с лимоном	200/7	0,0788		10,4701	43,3125	
	Хлеб пшеничный	80	4,83	0,8400	43,4	190,7	
	Хлеб ржаной	60	3	0,8400	32,4	116,4	
	Фрукты свежие по сезону(яблоко)	100	2,1		31,36	96	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		662	20,378	15,9486	122,3751	699,1859	
ОБЕД	№128 Борщ с капустой и картофелем	250	1,6386	3,4411	16,2219	90,8514	
	№369 Жаркое по домашнему	170/80	12,7305	20,1073	33,8195	387,803	
	Нарезка из овощей свежих(огурец)	100	0,5531	0,0790	1,5012	8,6914	
	Кисель из кураги	200	0,4600		20,8401	80,6	
	Хлеб пшеничный	100	6,9	1,2	62	231	
	Хлеб ржаной	80	4	1,12	43,2	155,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	29,2822	35,9474	127,5827	951,1458	
ПОЛДНИК	№341 Рыба запечённая с яйцом	70	7,7441	8,4994	11,1219	197,4759	
	Хлеб пшеничный / Хлеб ржаной	35/50	4,14	0,7200	37,2	57,7500/96,2000	
	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,2000	20,2	45,3	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		355	12,8841	10,4194	68,5219	396,0759	
УЖИН	№423 Капуста тушеная	250	4,1279	7,1958	20,919	154,5328	
	№399 Оладьи из печени	120	15,0912	20,2575	14,0603	223,9601	
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2000	4,04	102	
	Хлеб пшеничный	30	1,725	0,3000	15,5	57,75	

ИТОГО ЗА УЖИН		600	22,3441	27,9533	54,5193	532,2429
УЖИН 2	Кисломолочный напиток(ряженка)	180	3,6	4,5	7,2	90
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,2400	12,4	46,2
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	4,98	4,74	19,6	136,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2797	89,8684	95,0087	392,599	2714,8505
Неделя 1 День 2						
ЗАВТРАК	№266 Каша из овсяных хлопьев	200	6,1936	8,1007	33,0583	235,8521
	№501а Кофейный напиток	200	0,6060	0,2580	13,0663	51,3931
	Бутерброд с маслом	55/20	3,2115	13,1829	10,8964	162,0923
	Хлеб ржаной	80	2,5	0,7000	22	155
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	15,2111	22,2416	119,341	680,3375
ОБЕД	№156 Суп лапша домашняя	250	2,3922	3,4528	13,5024	89,8821
	№406 Плов из птицы	180/120	20,7196	25,5739	50,758	503,5922
	Нарезка из овощей свежих (помидор)	100	0,5531	0,0790	1,5012	8,6914
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,4	0,2000	4,04	116
	Хлеб пшеничный	60	4,14	0,7200	25,2	138,6
	Хлеб ржаной	50	2,5		22	97
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	36,079	30,7257	117,0016	951,7657
ПОЛДНИК	Икра свекольная	100	0,7496	8,2634	13,5346	90,2785
	Сок фруктовый	200			10,0783	102,2931
	Хлеб пшеничный	30	3,45	0,6000	21	69,3
	хлеб ржаной	20	1,5	0,4200	13,2	38,5
	Фрукты свежие по сезону(банан)	100	2,1		31,36	96
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		450	7,7996	9,2834	69,1729	408,2716
УЖИН	№173Картофель отварной	180	3,8507	5,0225	56,3768	172,9395
	№ 353 Сельдь с луком	100/80	18,718	19,9344	8,6401	232,8898
	№519 Напиток из плодов шиповника	200	0,8000		22,0783	45,3531
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,2400	8,4	46,2
	Хлеб ржаной	20	1	0,2800	8,8	38,8
ИТОГО ЗА УЖИН		600	25,7487	25,4769	104,2952	533,1824
УЖИН 2	Кисломолочный напиток(кефир)	180	3,6	4,5	7,2	90
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,2400	8,4	46,2
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	4,98	4,74	15,6	136,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2765	89,8184	92,4676	425,4107	2709,7572
Неделя 1 День 3						
ЗАВТРАК	№164 Суп молочный с крупой(пшено)	250	7,0647	8,2037	26,6079	211,6621
	№501а Кофейный напиток	200	0,6060	0,2580	12,8996	50,7267
	Бутерброд с маслом	55/20	3,2422	13,4494	15,9046	154,0443
	Хлеб ржаной	80	4	1,12	43,2	155,2

	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	180	0,7200		19,8	111,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		785	15,6329	23,0311	118,4112	683,2331
ОБЕД	№144 Суп картоф. с бобовыми	250	6,184	3,8862	26,8156	142,8305
	№173Картофель отварной	180	3,1498	4,9183	44,5346	171,1343
	№367 Гуляш из говядины	120	10,4263	22,6458	3,212	336,9817
	Нарезка из овощей свежих(огурец)	100	0,5531	0,0790	1,5012	8,6914
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2000	4,04	116
	Хлеб пшеничный	50	3,45	0,6000	31	115,5
	Хлеб ржаной	40	2	0,5600	21,6	77,6
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	35,1632	25,8893	132,7034	968,7379
ПОЛДНИК	№329 Оладьи из творога	100	4,2873	9,5327	18,8083	210,352
	Сметана	10	0,2700	1	0,3900	10,9000
	Молоко кипяченое	250	7,25	8,75	16,25	180
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	11,8073	19,2827	35,4483	401,252
УЖИН	№241 Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,2183	7,0817	60,3942	211,7212
	№343 Рыба тушеная с овощами	120/90	12,0308	12,2203	8,5864	210,4519
	№ 493 Чай с сахаром	200			9,9116	39,6267
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,2400	12,4	46,2
ИТОГО ЗА УЖИН		610	22,6291	19,822	82,0922	547,7998
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (ряженка)	180	3,6000	4,5000	7,2000	90,0000
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,24	12,4	46,2
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	4,98	4,74	19,6	136,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2895	90,2125	92,7651	383,2560	2735,2228
Неделя 1 День 4						
ЗАВТРАК	№250 Каша манная жидкая	200	6,8379	7,1605	28,6797	225,7202
	Сыр (порциями)	20	2,0208	5,0519		7,3302
	№501а Кофейный напиток	200	0,6060	0,2580	12,968	51
	Хлеб ржаной	60	2,5	0,7000	27	116
	Хлеб пшеничный	60	4,14	0,7200	37,2	138,6
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	180	2,7		20,32	135
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		720	18,8047	13,8904	126,1677	674,6504
ОБЕД	№147 Суп картофельный с макарон. изделиями	250	3,2264	2,0727	19,7132	125,1496
	№341 Рыба запечённая с яйцом	120/40	14,9473	15,2749	17,7185	308,5673
	№244 Каша ячневая рассыпчатая	180	5,9179	6,8717	26,0414	185,562
	Нарезка из овощей свежих (помидор)	100	0,8691	0,1580	3,0025	18,963
	Сок фруктовый	200	0,1778		14,8689	92,4556
	Хлеб пшеничный	50	4,14	0,7200	37,2	115,6
	Хлеб ржаной	60	3	0,8400	32,4	116,4

ИТОГО ЗА ОБЕД		960	32,2785	28,9373	130,9445	960,6975	
ПОЛДНИК	№320 Сырники из творога	100	4,285	6,0142	18,3637	220,4029	
	Сметана	10	0,2700	1	0,3900	10,9	
	Молоко кипячёное	250	7,25	8,75	16,25	180	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	11,805	15,7642	35,0037	410,3029	
УЖИН	№407 Рагу из птицы	150/100	16,2834	26,4219	32,2082	347,8775	
	Нарезка из овощей свежих (огурец)	100	0,5531	0,0790	1,5012	8,6914	
	Кисель из кураги	200	0,4600		10,665	79,9	
	Хлеб ржаной	25	1,25	0,3500	13,5	48,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,725	0,3000	15,5	57,75	
ИТОГО ЗА УЖИН		350	20,2715	27,1509	73,3744	542,7189	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (ряженка)	180	3,6	4,5	7,2	90	
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,2400	12,4	46,2	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	4,98	4,74	19,6	136,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2590	88,1397	90,4828	385,0903	2724,5697	
Неделя 1 День 5							
ЗАВТРАК	№164 Суп молочный с крупой(рис)	250	7,0648	8,2051	26,6096	211,6788	
	№496 Какао с молоком	200	4,352	4,55	18,0939	140,9996	
	Бутерброд с маслом	55/20	3,2435	13,4605	15,9049	154,1253	
	Хлеб ржаной	25	1,25	0,3500	13,5	48,5	
	Фрукты свежие по сезону (банан)	180	1,6321		15,2328	116,0597	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		730	17,5424	16,5656	69,3412	680,3634	
ОБЕД	№150 Суп картофельный с рыбой	200/70	9,0639	4,552	23,761	183,1839	
	№237 Каша гречневая рассыпчатая	180	9,5489	8,137	61,7944	203,6601	
	№390 Тефтели из говядины	100	6,4778	18,1998	12,061	295,4422	
	Овощи консер. промыш. про-ва(горошек)	100	2,015		4,225	26	
	№519 Напиток из плодов шиповника	200	0,8000		21,9199	44,7196	
	Хлеб пшеничный	60	3,45	0,6000	31	115,5	
	Хлеб ржаной	40	2	0,5600	21,6	77,6	
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	33,3556	32,0488	126,3613	946,1058	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	250	7,25	8,75	16,25	180	
	Кондитерские изделия(вафли)/сыр	90/20	5,5	8,2	76,2	228	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	12,75	16,95	92,45	408	
УЖИН	Свекла тушеная	180	1,2082	8,1949	18,1361	106,1875	
	№399 Оладьи из печени	120	15,0648	20,3502	13,905	253,5728	
	№ 493 Чай с сахаром	200			9,9199	39,6596	
	Хлеб пшеничный	50	2,5875	0,45	23,25	86,625	
	Хлеб ржаной	50	1,875	29,5201	20,25	96,5	
ИТОГО ЗА УЖИН		600	20,7355	29,5201	85,461	582,5449	

УЖИН 2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	3,6	4,5	7,2	90
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,2400	12,4	46,2
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	4,98	4,74	19,6	136,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2840	89,3635	99,8245	393,2135	2753,2141
Неделя 1 День 6						
ЗАВТРАК	№301 Омлет натуральный	180	8,2196	20,4624	5,4713	285,3418
	Нарезка из овощей свежих(помидор)	100	0,8691	0,1580	3,0025	18,963
	№ 493 Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Фрукты свежие по сезону(яблоко)	100	1,6321		15,2328	96,0597
	Хлеб пшеничный	55	3,4531	0,6005	31,028	115,6041
	Хлеб ржаной	70	2,5	0,7000	27	113
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		705	16,6739	21,9209	61,7146	668,8686
ОБЕД	№134 Рассольник Ленинградский	250	2,1755	3,644	21,5886	99,1033
	№291 Макароны изделия отварные	200	8,0733	8,1277	60,5233	283,0015
	№381 Котлеты	100	9,0317	17,8222	14,9682	300,2074
	Нарезка из овощей свежих(огурец)	100	0,5531	0,0790	1,5012	8,6914
	Сок яблочный	200	1	0,2000	20,2	92
	Хлеб пшеничный	40	2,7625	0,4804	24,8224	92,4833
	Хлеб ржаной	40	2	0,5600	21,6	77,6
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	35,5961	30,9133	165,2037	953,0869
ПОЛДНИК	№98 Бутерброды пикантные(горячие)	70/10/20	7,9605	12,2544	45,8532	230,7304
	Молоко кипяченое	250	7,2456	8,7446	16,2401	180,8715
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	15,2061	20,999	62,0933	410,6019
УЖИН	Суфле творожное	250	9,1905	4,8226	31,0402	280,7776
	Сметана	15	0,4050	1,5	0,5850	16,35
	№496 Какао с молоком	200	4,3502	4,5479	18,15	102,1886
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/20	1,3812	0,2402	12,4112	46,2417/38,8000
	Фрукты свежие по сезону(банан)	100	1		10,8	47,8
ИТОГО ЗА УЖИН		610	16,3269	11,3907	72,9864	531,3579
УЖИН 2	Кисломолочный напиток(йогурт)	180	3,6	4,5	7,2	90
	Хлеб пшеничный	20	1,3812	0,2402	12,4112	46,2417
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	4,9812	4,7402	19,6112	136,2417
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2795	88,7842	89,9641	381,6092	2700,157
Неделя 1 День 7						
ЗАВТРАК	№165 Суп молочн. с макаронными	250	7,4225	8,01	27,421	223,48
	Кисель молочный	200	4,07	4,9	33,028	201,44
	Бутерброд с сыром	55/20	5,9981	10,2079	21,14	152,1588
	Фрукты свежие по сезону(банан)	160	2,5	0,7000	22	97
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		685	19,9906	23,8179	73,589	673,0788

ОБЕД	№146 Суп картофельный с клецками	250	2,9664	2,0816	27,6642	114,8513	
	№377 Запеканка картофельная с субпродуктами	180/90	24,5206	13,2502	77,7185	370,0211	
	Нарезка из овощей свежих(помидор)	100	0,5531	0,0790	1,5012	8,6914	
	№507 Компот из яблок	200	0,1778		14,8689	67,4556	
	Хлеб ржаной	80	4	1,12	35,2	155,2	
	Хлеб пшеничный	100	6,9	1,2	42	231	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	29,1179	17,7308	128,9528	948,2194	
ПОЛДНИК	№211 Запеканка морковная	150	6,3646	6,6165	33,0182	235,1804	
	Сок яблочный	200	7,25	8,75	16,25	98	
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,3600	12,6	69,3	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	15,6846	15,7265	61,8682	402,4804	
УЖИН	№340 Рыба, запеченная с картофелем по русски	180/120	14,5791	12,9284	41,525	352,0505	
	Нарезка из овощей свежих(огурец)	80	0,8691	0,1580	3,0025	18,963	
	№519 Напиток из плодов шиповника	200	0,8000		21,98	44,96	
	Хлеб ржаной	40	2	0,5600	17,6	77,6	
	Хлеб пшеничный	25	2,76	0,4800	16,8	46,2	
ИТОГО ЗА УЖИН		645	21,0082	20,1264	100,9075	540,9735	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток(йогурт)	180	3,6	4,5	7,2	90	
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,2400	8,4	46,2	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	4,98	4,74	15,6	136,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2910	90,7813	82,1416	380,9175	2700,9521	
Неделя 2 День 8							
ЗАВТРАК	№301 Омлет натуральный	180	8,213	20,396	5,472	284,88	
	Нарезка из овощей свежих(помидор)	100	0,5531	0,0790	1,5012	8,6914	
	№494 Чай с лимоном	200/7	0,0788		10,2688	42,5078	
	Хлеб пшеничный сыр(порциями)	70/10	4,83	0,8400	43,4	161,7000/32,0000	
	Хлеб ржаной	50	2	0,5600	21,6	97,4	
	Фрукты свежие по сезону(яблоко)	100	0,7200		19,8	47,6	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		717	16,3949	21,8750	102,0420	673,0792	
ОБЕД	№128 Борщ с капустой и картофелем	250	1,7413	3,4479	16,5954	90,8156	
	№364 Азу	180/90	15,4411	23,0612	47,539	490,3087	
	Икра свекольная	100	0,5490	6,0789	9,3622	65,4881	
	Сок яблочный	200	1	0,2000	20,2	92	
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,7000	27	97	
	Хлеб пшеничный	50	3,45	0,6000	31	115,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	34,6814	34,088	133,6966	950,1124	
ПОЛДНИК	Молоко кипячёное	250	7,25	8,75	16,25	180	

	№98 Бутерброды пикантные(горячие)	80/10/20	8,1448	14,7595	40,1908	230,9039	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	15,3948	21,5095	56,4408	411,3039	
УЖИН	№319 Пудинг из творога запечённый	250	13,9549	7,1749	37,3985	322,0482	
	Сметана	15	0,4032	1,4935	0,5825	16,2792	
	№501а Кофейный напиток	200	0,6060	0,2580	12,9418	50,8953	
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4800	24,8	92,4	
	Фрукты свежие по сезону(банан)	100	1,5		16,2	47	
ИТОГО ЗА УЖИН		605	15,2241	9,8264	81,9228	526,8227	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (ряженка)	180	3,6	4,5	7,2	90	
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,2400	12,4	46,2	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	4,98	4,74	19,6	136,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2802	86,6752	92,0389	393,7022	2697,5182	
Неделя 2 День 9							
ЗАВТРАК	№250 Каша манная жидкая	200	6,839	7,17	38,6679	225,7415	
	Бутерброд с сыром	50/20	6,015	10,25	31,14	156,22	
	№495 Чай с молоком	200	1,45	1,75	13,2057	81,8029	
	Хлеб ржаной	40	2	0,5600	21,6	77,6	
	Фрукты свежие по сезону(яблоко)	180	2,7		40,32	135	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		690	19,004	19,73	114,9336	676,3644	
ОБЕД	№134 Рассольник Ленинградский	250	2,1446	3,5904	21,4265	98,3009	
	№373 Голубцы с мясом и рисом	250/80	13,1966	25,068	25,8789	417,7291	
	Сок фруктовый	200	1,4	0,200	4,04	116	
	Хлеб пшеничный	80	5,52	0,9600	49,6	184	
	Хлеб ржаной	70	3	0,8400	32,4	135,4	
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	37,2762	30,6584	137,5704	950,23	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	250	7,25	8,75	16,25	180	
	№543 Пирожки печёные из дрожжевого теста	100	5,0455	4,4208	38,4937	237,0884	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	12,2955	13,1708	54,7437	417,0884	
УЖИН	№423 Капуста тушеная	220	4,1507	7,2517	20,7773	136,1838	
	№399 Оладьи из печени	120	15,0729	20,351	13,954	243,2755	
	№ 493 Чай с сахаром	200			9,9557	39,8029	
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,3600	18,6	69,3	
	Хлеб ржаной	35	1,25	0,3500	13,5	68,5	
ИТОГО ЗА УЖИН		605	22,5436	24,3127	56,787	557,6622	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (йогурт)	180	3,6	4,5	7,2	90	
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,2400	12,4	46,2	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	4,98	4,74	19,6	136,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2775	96,0993	92,6119	383,6347	2737,545	

Неделя 2 День 10							
ЗАВТРАК	№164 Суп молочный с крупой(пшено)	250	6,0147	7,9075	26,7747	202,7171	
	№300 Яйца варёные	40	1,88	4,44	0,2800	64	
	Кисель молочный	200	4,0713	4,9015	33,0308	201,4767	
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4800	24,8	92,4	
	Фрукты свежие по сезону(банан)	180	1,6321		15,2328	116,0597	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		710	16,3581	17,729	100,1183	676,6535	
ОБЕД	№150 Суп картофельный с рыбой	200/70	9,0032	4,5202	23,2892	183,2737	
	№366 Бефстроганов из говядины	80/40	10,8799	24,1237	3,0282	302,4951	
	№244 Каша ячневая рассыпчатая	180	5,9225	6,9116	36,0427	185,8541	
	Нарезка из овощей свежих(огурец)	100	0,5531	0,0790	1,5012	8,6914	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8000		26,98	108,15	
	Хлеб ржаной	25	1,25	0,3500	13,5	48,5	
	Хлеб пшеничный	50	3,45	0,6000	31	115,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	37,8587	30,5845	149,3413	953,4643	
ПОЛДНИК	№329 Оладьи из творога	100	4,2875	9,408	18,8361	210,6478	
	Молоко кипяченое	250	7,2523	8,7527	16,2551	180,0655	
	Сметана	10	0,2700	1	0,3900	10,9	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	11,8098	16,1607	35,4812	401,6133	
УЖИН	№429 Картофельное пюре	180	3,4133	6,5677	37,8081	171,1436	
	№411 Кнели из цыплят бройлеров	120	11,0815	24,0753	10,7186	172,2008	
	Нарезка из овощей свежих (помидор)	80	0,5531	0,0790	1,5012	6,6914	
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2000	4,04	106	
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4800	24,8	92,4	
ИТОГО ЗА УЖИН		620	19,2079	21,402	78,8679	548,4358	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток(кефир)	180	3,6	4,5	7,2	90	
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,2400	12,4	46,2	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	4,98	4,74	19,6	136,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2835	90,2145	90,6162	383,4087	2716,3669	
Неделя 2 День 11							
ЗАВТРАК	№266 Каша из овсяных хлопьев жидкая	200	6,2055	8,1781	39,033	236,3469	
	Сыр (порциями)	20	2,0208	5,0519		7,3302	
	№ 493 Чай с сахаром	200			10,0078	40,0111	
	Хлеб пшеничный	60	4,1474	0,7213	37,2668	138,8491	
	Хлеб ржаной	60	3	0,8400	32,4	116,4	
	Фрукты свежие по сезону(яблоко)	180	2,7		40,32	135	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		720	18,0737	14,7913	129,0276	673,9373	

ОБЕД	№147 Суп картофельный с макарон. изделиями	250	3,2339	2,0991	29,6588	125,301	
	№369 Жаркое по домашнему	170/80	11,4646	18,525	31,3955	393,3596	
	Нарезка из овощей свежих (помидор)	100	0,5531	0,0790	1,5012	8,6914	
	Кисель из кураги	200	0,4600		20,6928	80,0111	
	Хлеб ржаной	80	4	1,12	43,2	155,2	
	Хлеб пшеничный	80	6,9124	1,2022	62,1114	184,4151	
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	30,624	33,0253	138,5597	947,9782	
ПОЛДНИК	№320 Сырники из творога	100	4,6486	6,0554	20,8204	216,5213	
	Сметана	10	0,2700	1	0,3900	10,9	
	Молоко кипяченое	250	7,2573	8,7588	16,2663	180,2113	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	12,1759	15,8142	34,4767	407,6326	
УЖИН	№195 Рагу из овощей	240	5,1931	9,9774	43,6602	216,0369	
	№345 Котлета рыбная	120	9,1756	10,3667	15,1173	183,2855	
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2000	4,04	92	
	Хлеб пшеничный	20	1,3825	0,2404	12,4223	46,283	
	Хлеб ржаной	20	1	0,2800	10,8	38,8	
ИТОГО ЗА УЖИН		600	24,1512	24,0645	65,0398	575,4054	
УЖИН 2	Хлеб пшеничный	20	1,3825	0,2404	12,4223	46,283	
	Кисломолочный напиток(ряженка)	180	3,6	4,5	7,2	90	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	4,9825	4,7404	19,6223	136,283	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2840	76,7479	79,4137	332,1538	2359,2434	
Неделя 2 День 12							
ЗАВТРАК	№165 Суп молочн. с макаронными изделиями	250	7,4282	6,2772	24,4456	223,1828	
	Бутерброд с сыром	70/20	6,024	10,289	21,1694	170,7352	
	№495 Чай с молоком	200	1,4512	1,251	12,3437	66,7689	
	Хлеб ржаной	40	2	0,5600	17,6	77,6	
	Фрукты свежие по сезону(банан)	100	2,784	0,9280	38,9757	98,1748	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	19,6874	19,3052	98,0344	686,6618	
ОБЕД	№146 Суп картофельный с клецками	250	2,7076	2,0274	18,2472	114,7097	
	№195 Рагу из овощей	200	5,8215	9,9284	32,4735	180,0957	
	№381 Котлеты	100	9,0205	21,5873	10,7151	356,3681	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8000		26,9418	102,9971	
	Хлеб пшеничный	40	2,7637	0,4806	16,8226	92,5242	
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,7000	22	97	
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	35,6132	38,7237	121,2002	949,2949	
ПОЛДНИК	Сок яблочный / Фрукты свежие по сезону (яблоко)	200 / 100	1	0,2000	20,2	92,0000/96,0000	

	Кондитерские изделия (печенье)	100	6,5	8,2	76,2	240,1	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	7,5	8,4	51,4	428,1	
УЖИН	№237 Каша гречневая рассыпчатая	180	9,5461	8,1124	47,7936	203,8114	
	№343 Рыба тушеная с овощами	110/90	12,0429	12,3039	8,7113	195,6832	
	Кисель из яблок	200	1,4	0,2000	4,04	110	
	Хлеб пшеничный	20	1,3819	0,2403	8,4113	46,4	
ИТОГО ЗА УЖИН		600	24,3708	20,8566	93,9562	554,0567	
УЖИН 2	Хлеб пшеничный	20	1,3819	0,2403	8,4113	46,2621	
	Кисломолочный напиток (кефир)	180	3,6	4,5	7,2	90	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	4,9819	4,7403	15,6113	136,2621	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2720	92,1533	92,0258	380,2021	2754,3755	
Неделя 2 День 13							
ЗАВТРАК	№325 Вареники ленивые	240	11,261	9,4714	34,7903	358,5217	
	Сметана	10	0,2700	1	0,3900	10,9	
	№501а Кофейный напиток	200	0,6060	0,2580	13,0655	51,3899	
	Хлеб пшеничный	60	4,14	0,7200	37,2	138,6	
	Фрукты свежие по сезону(апельсин)	180	0,7200		19,8	111,6	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		690	16,997	11,4494	105,2458	671,0116	
ОБЕД	№144 Суп картоф. с бобовыми	250	6,1756	3,8153	26,8159	142,2286	
	№370 Плов из говядины	180/100	10,9012	16,4783	45,6136	402,225	
	Нарезка из овощей свежих (помидор)	100	0,5531	0,0790	1,5012	8,6914	
	Сок яблочный	200	1	0,2000	20,2	92	
	Хлеб ржаной	70	3	0,8400	32,4	135,4	
	Хлеб пшеничный	80	5,52	0,9600	49,6	184,8	
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	33,1499	27,3726	176,1307	965,345	
ПОЛДНИК	№98 Бутерброды пикантные(горячие)	80/10/20	7,9408	12,1218	45,8083	230,6133	
	№501 Кофейный напиток с молоком	250	7,25	8,75	16,25	180	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	15,1908	20,8718	62,0583	411,6133	
УЖИН	№173Картофель отварной	180	3,1393	4,8271	44,5318	170,4668	
	№399 Оладьи из печени	120	15,0823	20,3517	14,0017	223,2849	
	Нарезка из овощей свежих (огурец)	80	0,8691	0,1580	3,0025	18,963	
	№ 493 Чай с сахаром	200			10,0775	40,2899	
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/15	1,725	0,3000	15,5	58,000/38,800	
ИТОГО ЗА УЖИН		625	20,8157	25,6368	87,1135	547,0546	
УЖИН 2	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,2400	12,4	46,2	
	Кисломолочный напиток(ряженка)	180	3,6	4,5	7,2	90	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	4,98	4,74	19,6	136,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2855	91,1334	90,0706	450,1483	2731,2245	
Неделя 2 День 14							

ЗАВТРАК	№301 Омлет натуральный	180	8,222	20,4069	5,4922	285,1417
	Овощи консер.(промыш.произ.)	50	2,015		4,225	12
	№ 493 Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пшеничный	60	3,45	0,6000	31	138,5
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,7000	27	97
	Фрукты свежие по сезону(апельсин)	180	0,7200		19,8	111,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		720	16,907	21,7069	97,4972	684,1417
ОБЕД	№134 Рассольник Ленинградский	250	2,1421	3,589	21,3629	98,2348
	№291 Макароны изделия отварные	200	8,061	8,021	60,52	292,22
	№404 Птица отварнаяс соусом	140/30	19,4129	23,1518	5,5004	303,8302
	Нарезка из овощей свежих (огурец)	100	0,5531	0,0790	1,5012	8,6914
	Сок яблочный	200	1	0,2000	20,2	92
	Хлеб ржаной	40	1,5	0,4200	16,2	77,2
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,4800	24,8	69,4
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	40,4291	35,9408	150,0845	939,5764
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	1,4	0,2000	4,04	116
	Кондитерские изделия пром. произ-ва(печенье)	20	1,1	1,64	15,24	52,6
	№2113Запеканка морковная	150	3,7463	4,1475	22,5134	235,4462
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	6,2463	5,9875	41,7934	403,0462
УЖИН	№407 Рагу из птицы	170/100	16,5723	30,1296	35,3837	337,2212
	Нарезка из овощей свежих(помидор)	100	0,8691	0,1580	3,0025	18,963
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8000		26,98	108,15
	Хлеб ржаной	15	1	0,2800	10,8	38,8
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,2400	12,4	35,2
ИТОГО ЗА УЖИН		605	20,6214	23,8076	75,5662	536,3342
УЖИН 2	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,2400	12,4	46,2
	Кисломолочный напиток(йогурт)	180	3,6	4,5	7,2	90
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	4,98	4,74	19,6	136,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2865	89,1838	92,1828	384,5413	2699,2985
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		39284	1249,18	1271,61	5086,08	37734,2954
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2804,57	89,2029	90,3929	362,7771	2693,3116