

УТВЕРЖДАЮ

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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Учащиеся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	№295 Макароны с сыром	160	7.0948	6.8792	34.3750	209.9515	65.63
	Овощи консер.промышлен.про-ва (горошек з.)	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	30	2.0700	0.3600	12.6000	69.3000	
	Хлеб ржаной	25	1.2500	0.3500	11.0000	48.0000	
	Фрукты свежие по сезону(яблоко)	100	0.4000	0.40	9.8000	47.0000	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		587	12.8928	8.2492	80.2421	440.8661	
ОБЕД	№128 Борщ с капустой и картофелем	200	5.7368	2.7461	19.3731	88.4803	153.73
	№369 Жаркое по домашнему	160/70	15.4457	23.6636	29.8190	397.5337	
	Нарезка из овощей свежих(огурец)	80	0.5669	0.0810	2.8967	12.8189	
	Кисель из кураги	200	1.0153	0.0600	35.5110	92.6424	
	Хлеб пшеничный	40	2.7600	0.4800	16.8000	154.4117	
	Хлеб ржаной	30	1.5000	0.4200	13.2000	81.5117	
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	27.0247	27.4507	117.5998	827.3987	
ПОЛДНИК	№341 Рыба запечённая с яйцом	70/20	9.3097	12.6906	12.1540	197.3593	118.74
	Сок яблочный	200	1.0000	0.2000	20.2000	112.0000	
	хлеб ржаной	25	1.2500	0.3500	11.0000	48.0000	
	Хлеб пшеничный	20	1.3800	0.2400	8.4000	46.2000	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		335	12.9397	13.4806	51.7540	403.5593	
УЖИН	№423 Капуста тушеная	200	4.1796	10.0259	20.8531	118.2498	82.04
	№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 пшеничный	20	1.3800	0.2400	8.4000	46.2000	
	Хлеб ржаной	15	0.7500	0.2100	6.6000	29.1000	

ИТОГО ЗА УЖИН		525	17.4980	25.9259	46.5956	487.8516	
УЖИН 2	Хлеб пшеничный	50	2.7600	0.4800	16.8000	115.5000	25.98
	Кисломолочная продукция ряженка	150	3.0000	3.7500	6.0000	75.0000	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5.7600	4.2300	22.8000	190.5000	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2427	76.1152	79.3364	318.9915	2350.1757	446.12

Неделя 1 День 2

ЗАВТРАК	№266 Каша из овсяных хлопьев	200	6.20	5.33	31.61	209.5103	87.35
	№501а Кофейный напиток	200	0.30	0.13	9.41	37.1824	
	Бутерброд с маслом	30/20	3.57	13.36	13.00	218.9	
	хлеб ржаной	25	1.25	0.35	11.00	48	
	Фрукты свежие по сезону(яблоко)	100	1.48	0.49	15.75	47	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	575	12.81	19.66	80.77	560.5927	
ОБЕД	№156 Суп лапша домашняя	200	3.58	3.94	15.04	79.8939	95.19
	№406 Плов из птицы	180/80	16.26	22.39	64.54	468.0053	
	Нарезка из овощей свежих(помидор)	80	0.55	0.08	1.50	8.6914	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1.40	0.20	4.04	116	
	Хлеб пшеничный	40	2.76	0.48	16.80	92.4	
	Хлеб ржаной	30	1.50	0.42	13.20	58.2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	26.06	27.51	115.12	823.1906	
ПОЛДНИК	Икра свекольная	100	1.38	8.05	11.25	87.2715	72.53
	Сок фруктовый	200	0.00	0.00	7.91	97.6324	
	Хлеб пшеничный	30	1.38	0.24	8.40	46.2	
	Хлеб ржаной	20	1.50	0.42	13.20	38.8	
	Фрукты свежие по сезону(банан)	100	1.48	0.49	20.75	47	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	450	5.75	9.21	61.51	316.9039	
УЖИН	№173 Картофель отварной	180	4.16	6.34	25.06	170.4	77.03
	№353 Сельдь с луком	70/50	13.10	12.01	6.00	160.7096	
	№519 Напиток из плодов шиповника	200	0.80	0.00	19.91	36.6924	
	Хлеб ржаной	20	1.00	0.28	8.80	57.8	
	Хлеб пшеничный	15	1.04	0.18	6.30	34.65	
	ИТОГО ЗА УЖИН	535	20.10	18.81	66.07	460.252	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный(кефир)	150	3.00	3.75	6.00	75	13.03
	Хлеб пшеничный	50	2.76	0.48	16.80	115.5	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5.76	4.23	22.80	190.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2570	70.46	79.41	346.27	2351.4392	345.13
Неделя 1 День 3							
ЗАВТРАК	№164 Суп молочный с крупой (пшено)	250	7.06	4.20	26.61	161.6621	80.62
	Бутерброд с маслом	30/20	3.57	10.36	13.00	218.9	
	№501а Кофейный напиток	200	0.30	0.13	9.54	37.7274	

	Хлеб ржаной-40	40	2.00	0.56	17.60	77.6	
	Фрукты свежие по сезону(яблоко)	180	1.72		19.80	111.6	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		720	14.66	15.25	86.55	607.4895	
ОБЕД	№144 Суп картоф. с бобовыми	200	6.39	3.05	25.68	118.5644	172.7
	№173 Картофель отварной	200	3.68	5.18	38.46	174.54	
	№367 Гуляш из говядины	70/40	10.69	17.58	11.18	247.6824	
	Нарезка из овощей свежих(огурец)	80	0.87	0.16	3.00	18.963	
	Сок фруктовый	200	1.40	0.20	4.04	116	
	Хлеб пшеничный	40	2.07	0.36	21.00	92.4	
	Хлеб ржаной	30	1.50	0.42	13.20	58.2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	26.60	26.95	116.55	826.3498	
ПОЛДНИК	№329 Оладьи из творога	100	5.25	12.33	18.82	187.0447	75.28
	Сметана	10	0.27	1.00	0.39	10.9	
	Молоко кипяченое	200	6.12	5.28	10.13	113.94	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	11.64	18.60	29.34	311.8847	
УЖИН	№241 Каша пшеничная рассыпчатая	150	7.02	5.86	39.76	189.84	101.01
	№343 Рыба тушенная с овощами	90/90	9.18	10.64	8.56	170.2175	
	№ 493 Чай с сахаром	200	0.00	0.00	8.05	32.1774	
	Фрукты свежие по сезону(апельсин)	100	0.40	0.40	9.89	32.2143	
	Хлеб пшеничный	15	1.04	0.18	6.30	34.65	
ИТОГО ЗА УЖИН		645	17.64	17.08	72.55	459.0992	
УЖИН 2	Хлеб пшеничный	50	3.00	3.75	6.00	75	19.93
	Кисломолочный напиток(ряженка)	150	2.76	0.48	16.80	115.5	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5.76	4.23	22.80	190.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2735	76.30	82.11	327.79	2395.3232	449.54
Неделя 1 День 4							
ЗАВТРАК	№250 Каша манная жидкая	200	7.03	6.77	31.59	218.17	75.66
	№501а Кофейный напиток	200	0.30	0.13	9.48	37.47	
	Сыр (порциями0	15	1.54	3.85	0.00	5.4943	
	Хлеб пшеничный	30	2.07	0.36	12.60	69.3	
	Хлеб ржаной	35	1.50	0.42	13.20	67.9	
	Фрукты свежие по сезону(яблоко)	150	2.10	0.70	30.40	96.4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	14.54	12.23	97.27	494.7343	
ОБЕД	№147 Суп картофельный с макарон. изделиями	200	2.21	4.51	23.32	106.095	179.13
	№341 Рыба запечённая с яйцом	100/40	14.33	13.48	21.53	272.6769	
	№244 Каша ячневая рассыпчатая	150	5.80	8.74	31.01	174.04	
	Нарезка из овощей свежих(помидор)	80	0.87	0.16	3.00	18.963	
	Сок фруктовый	200	0.18	0.18	14.34	110.7221	

	Хлеб пшеничный	30	2.07	0.36	12.60	69.3	
	Хлеб ржаной	30	1.50	0.42	13.20	67.9	
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	26.95	27.85	119.00	819.697	
ПОЛДНИК	№320 Сырники из творога	100	6.49	10.27	22.17	215.7471	86.38
	Сметана	15	0.41	1.50	0.59	16.35	
	Молоко кипячёное	200	6.12	5.28	10.13	113.94	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		315	13.01	17.05	32.88	346.0371	
УЖИН	№407 Рагу из птицы	170/70	13.96	19.27	22.88	302.1819	84.04
	Нарезка из овощей свежих(огурец)	80	0.55	0.08	1.50	8.6914	
	Кисель из кураги	200	0.11	0.06	26.55	87.9	
	Хлеб ржаной	25	1.25	0.35	11.00	48	
	Хлеб пшеничный	15	1.04	0.18	6.30	34.65	
ИТОГО ЗА УЖИН		560	16.91	19.94	68.22	481.4233	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток(ряженка)	150	3.00	3.75	6.00	75	19.32
	Хлеб пшеничный	50	2.08	0.48	16.80	115.5	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5.08	4.23	22.80	190.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2535	76.49	81.29	340.17	2332.3917	444.53
Неделя 1 День 5							
ЗАВТРАК	№164 Суп молочный с крупой(рис)	250	7.06	6.20	26.61	130.8765	97.1
	№496 Какао с молоком	180	3.58	2.95	13.54	92.5426	
	Бутерброд с маслом	30/20	3.57	10.36	13.00	242	
	Хлеб ржаной	40	2.00	0.56	17.60	77.6	
	Фрукты свежие по сезону(банан)	150	2.10	0.70	11.40	43.2886	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		760	18.31	20.77	82.14	586.3077	
ОБЕД	№150 Суп картофельный с рыбой	200/50	5.52	3.67	11.79	150.275	150.76
	№237 Каша гречневая рассыпчатая	150	7.53	6.63	45.96	203.4901	
	№390 Тефтели из говядины	90	7.05	15.66	9.82	245.9422	
	Овощи консер.(пром. прои-ва) горошек зел.	80	2.48	0.32	5.20	40	
	№519 Напиток из плодов шиповника	200	0.80	0.00	17.28	48.9924	
	Хлеб пшеничный	30	2.07	0.36	12.60	69.3	
	Хлеб ржаной	30	1.50	0.42	13.20	58.2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	26.95	27.06	115.85	816.1997	
ПОЛДНИК	Молоко кипячёное	230	6.12	5.28	10.13	128.94	46.5
	Кондитерские изделия (вафли)	70	4.55	5.74	53.34	225.57	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10.67	11.02	63.47	354.51	
УЖИН	№191Свекла тушеная	200	2.62	4.18	17.57	122.4639	68.61
	№399 Оладьи из печени	90	9.00	12.57	6.53	157.661	
	№ 493 Чай с сахаром	200	0.00	0.00	8.10	32.3826	
	Хлеб ржаной	25	1.25	0.35	11.00	48	

	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.24	8.40	46.2	
ИТОГО ЗА УЖИН		535	14.25	17.34	51.59	406.7075	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	3.00	3.75	6.00	75	13.03
	Хлеб пшеничный	50	2.76	0.48	16.80	115.5	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5.76	4.23	22.80	190.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2625	75.94	80.42	335.85	2354.2249	376
Неделя 1 День 6							
ЗАВТРАК	№301 Омлет натуральный	180	8.14	15.06	24.28	313.74	68.43
	Нарезка из овощей свежих (помидор)	60	0.52	0.09	1.80	5.1798	
	№ 493 Чай с сахаром	200	0.00	0.00	7.98	32.92	
	Хлеб пшеничный	30	2.07	0.36	12.60	69.3	
	Хлеб ржаной	40	1.50	0.42	13.20	77.4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	12.23	15.93	59.86	498.5398	
ОБЕД	№134 Рассольник Ленинградский	200	4.07	2.89	19.59	92.1116	117.68
	№291 Макароны изделия отварные	160	8.36	5.25	42.38	243.52	
	№381 Котлеты	90	10.24	18.71	16.37	279.052	
	Нарезка из овощей свежих(огурец)	80	0.55	0.08	1.50	8.6914	
	Сок яблочный	200	1.00	0.20	20.20	112	
	Хлеб ржаной	20	1.00	0.28	8.80	38.8	
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.24	8.40	46.2247	
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	26.60	27.65	117.25	820.3997	
ПОЛДНИК	№98 Бутерброды пикантные(горячие)	50/15/15	6.99	11.13	21.76	197.2118	40.21
	Молоко кипячёное	200	6.12	5.28	10.13	113.94	
	Фрукты свежие по сезону(яблоко)	100	0.91	0.20	18.15	43.2886	
Неделя 1 День 7							
ЗАВТРАК	№165 Суп молочн. с макаронными изд. изделиями	200	5.94	5.00	19.58	153.6271	46.8
	Кисель молочный	200	4.07	6.50	24.77	135.9692	
	Бутерброд с сыром	30/15	3.96	7.37	12.70	111.8634	
	Хлеб ржаной	25	1.25	0.35	11.00	48	
	Фрукты свежие по сезону(банан)	150	2.10	0.70	29.40	112.5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	17.32	19.93	97.44	561.9597	
ОБЕД	№146 Суп картофельный с клецками	200	2.47	7.49	21.94	174.9393	114.47
	№377 Запеканка картофельная с субпродуктами	180/80	20.60	18.03	40.63	376.65	
	Нарезка из овощей свежих(помидор)	80	0.55	0.08	1.50	18.6914	
	№507 Компот из яблок	200	0.16	0.16	19.62	100.4191	
	Хлеб пшеничный	30	2.07	0.36	12.60	69.3	
	Хлеб ржаной	40	2.50	0.70	22.00	77.6	

ИТОГО ЗА ОБЕД		810	28.35	26.82	118.30	817.5998	
ПОЛДНИК	№2113 запеканка морковная	100	3.82	3.93	20.61	225.3795	66.52
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.24	8.40	46.2	
	Сок яблочный	200	3.58	2.95	13.50	92.4434	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	8.78	7.13	42.51	364.0229	
УЖИН	№340 Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180/90	14.91	16.67	22.85	293.7408	82.94
	Нарезка из овощей свежих(огурец)	80	0.87	0.16	3.00	8.963	
	№519 Напиток из плодов шиповника	200	0.80	0.00	20.06	37.2945	
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.24	8.40	46.2	
	Хлеб ржаной	15	0.75	0.21	6.60	29.1	
ИТОГО ЗА УЖИН		585	18.71	17.27	60.92	415.2983	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток(йогурт)	150	3.00	3.75	6.00	75	25.58
	Хлеб пшеничный	50	2.76	0.48	16.80	115.5	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5.76	4.23	19.40	190.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2535	78.92	75.38	338.58	2349.3807	336.31
Неделя 2 День 8							
ЗАВТРАК	№301 Омлет натуральный	180	13.14	10.06	24.28	313.74	87.7
	Нарезка из овощей свежих(помидор)	60	0.52	0.09	1.80	15.1798	
	Чай с лимоном	200/7	0.08	0.00	15.16	62.0679	
	Хлеб пшеничный	30	2.07	0.36	22.60	69.3	
	Хлеб ржаной	30	1.50	0.42	15.20	67.9	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		507	17.31	10.93	79.04	528.1877	
ОБЕД	№128 Борщ с капустой и картофелем	200	4.13	2.74	18.92	80.1016	174.98
	№364 Азу	260	16.12	18.26	34.91	417.175	
	Икра свекольная	80	1.20	6.08	18.02	60.1232	
	Сок яблочный	200	1.00	0.20	20.20	102	
	Хлеб пшеничный	40	2.07	0.36	12.60	92.4	
	Хлеб ржаной	30	2.07	0.36	12.60	69.3	
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	26.60	28.00	117.25	821.0998	
ПОЛДНИК	Молоко кипячёное	230	7.04	6.07	11.65	131.031	61.8
	№98 Бутерброды пикантные(горячие)	50/15/15	6.67	11.22	33.94	220.0276	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	13.71	17.29	45.58	351.0586	
УЖИН	№319 Пудинг из творога запечённый	180	11.94	16.60	31.22	261.0945	98.51
	Сметана	10	0.27	0.99	0.38	10.7517	
	№501а Кофейный напиток	200	0.30	0.13	9.41	37.2062	
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.24	8.40	46.2	
	Фрукты свежие по сезону(банан)	100	0.91	0.20	10.15	43.2886	
ИТОГО ЗА УЖИН		510	14.80	18.15	59.57	398.541	

УЖИН 2	Кисломолочный напиток(ряженка)	150	3.00	3.75	6.00	75	19.32
	Хлеб пшеничный	50	2.76	0.48	16.80	115.5	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5.76	4.23	22.80	190.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2337	78.17	78.60	324.25	2289.3871	442.31
Неделя 2 День 9							
ЗАВТРАК	№250 Каша манная жидкая	200	7.04	6.84	31.58	217.9877	73.98
	№495 Чай с молоком	200	1.31	1.13	10.12	56.134	
	Бутерброд с сыром	30/15	5.98	7.50	12.70	112.8862	
	Хлеб ржаной	35	1.50	0.42	13.20	67.9	
	Фрукты свежие по сезону(яблоко)	150	2.10	0.70	29.40	112.5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	17.92	16.59	97.00	567.4079	
ОБЕД	№134 Рассольник Ленинградский	200	5.30	2.93	42.99	145.1203	123.44
	№373 Голубцы с мясом и рисом	200/50	17.72	23.86	48.24	411.2294	
	Сок фруктовый	200	1.40	0.20	4.04	102	
	Хлеб пшеничный	35	1.38	0.24	8.40	80.5	
	Хлеб ржаной	30	1.50	0.42	13.20	67.9	
ИТОГО ЗА ОБЕД		715	27.30	27.65	116.87	806.7497	
ПОЛДНИК	№543 Пирожки печёные из дрожжевого теста	80	4.66	3.29	36.48	200.2061	54.03
	Молоко кипячёное	200	6.12	5.28	10.13	113.94	
	Фрукты свежие по сезону(яблоко)	100	0.41	0.41	10.01	48.0292	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	11.19	8.97	56.62	362.1753	
УЖИН	№423 Капуста тушеная	200	4.56	7.21	21.86	118.5069	66.64
	№399 Оладьи из печени	90	9.03	13.61	6.65	181.7718	
	№ 493 Чай с сахаром	200	0.00	0.00	7.96	31.834	
	Хлеб ржаной	25	1.25	0.35	11.00	48	
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.24	8.40	46.2	
ИТОГО ЗА УЖИН		535	16.21	21.41	55.88	426.3127	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток(йогурт)	150	3.40	4.25	6.80	75	25.78
	Хлеб пшеничный	50	2.07	0.36	12.60	115.5	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5.47	4.61	19.40	190.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2460	78.09	79.23	345.77	2353.1456	343.87
Неделя 2 День 10							
ЗАВТРАК	№164 Суп молочный с крупой(пшено)	250	7.06	7.20	29.61	160.6621	78.68
	№300 Яйца варёные	40	1.88	4.44	0.28	64	
	Кисель молочный	200	4.07	3.50	24.79	136.0602	
	Хлеб пшеничный	30	2.07	0.36	12.60	69.3	
	Хлеб ржаной	40	1.50	0.42	13.20	76.2	
	Фрукты свежие по сезону(банан)	130	1.63	0.36	24.69	51.9776	

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		690	18.22	16.29	105.17	558.1999	
ОБЕД	№150 Суп картофельный с рыбой	200/45	5.44	3.70	24.32	154.22	182.02
	№366 Бефстроганов из говядины	70/45	12.34	17.48	3.13	235.7654	
	№244 Каша ячневая рассыпчатая	150	5.09	5.73	34.74	186.799	
	Нарезка из овощей свежих(огурец)	80	0.55	0.08	1.50	8.6914	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.64	0.00	31.97	82.924	
	Хлеб ржаной	40	1.50	0.42	13.20	76.2	
	Хлеб пшеничный	25	1.38	0.24	8.40	78.6	
ИТОГО ЗА ОБЕД		855	26.95	27.65	117.25	823.1998	
ПОЛДНИК	№329 Оладьи из творога	100	5.27	10.21	18.97	190.8021	47.13
	Сметана	10	0.27	1.00	0.39	10.9	
	Молоко кипяченое	200	5.12	5.28	10.14	114.0231	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	10.66	16.48	29.49	315.7252	
УЖИН	№429 Картофельное пюре	180	3.41	6.57	42.81	171.1436	117.46
	№411 Кнели из цыплят бройлеров	96	8.30	10.99	6.05	156.2292	
	Нарезка из овощей свежих(помидор)	80	0.87	0.16	3.00	8.963	
	Сок фруктовый	200	1.40	0.20	4.04	106	
	Хлеб пшеничный	20	1.04	0.18	6.30	64.2	
ИТОГО ЗА УЖИН		576	15.02	18.10	62.21	506.5358	
УЖИН 2	Кисломолочный продукт (кефир)	150	3.00	3.75	6.00	75	24.66
	Хлеб пшеничный	50	2.76	0.48	16.80	115.5	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5.76	4.23	22.80	190.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2631	76.61	82.75	336.91	2394.1607	449.95
Неделя 2 День 11							
ЗАВТРАК	№266 Каша из овсяных хлопьев жидкая	200	6.20	6.31	37.67	209.5554	78.69
	№ 493 Чай с сахаром	200	0.00	0.00	8.01	32.0142	
	Сыр (порциями)	20	4.02	5.05	0.00	7.2113	
	Хлеб пшеничный	30	2.07	0.36	12.60	69.3	
	Хлеб ржаной	25	1.25	0.35	11.00	48	
	Фрукты свежие по сезону(яблоко)	150	2.10	0.70	29.40	112.5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		625	15.64	12.77	98.68	478.5809	
ОБЕД	№147 Суп картофельный с макарон. изделиями	200	2.21	1.62	23.15	128.4963	150.34
	№369 Жаркое по-домашнему	160/70	20.50	25.11	30.90	387.1096	
	Нарезка из овощей свежих(помидор)	80	0.55	0.08	1.50	18.6914	
	Кисель из кураги	200	0.11	0.06	34.85	154.1525	
	Хлеб ржаной	50	1.50	0.42	13.20	67.9	
	Хлеб пшеничный	70	2.07	0.36	12.60	69.3	

ИТОГО ЗА ОБЕД		830	26.95	27.65	116.20	825.6498	
ПОЛДНИК	№320 Сырники из творога	100	6.45	10.27	21.97	214.7458	61.18
	Сметана	10	0.27	1.00	0.39	10.9	
	Молоко кипячёное	200	7.25	5.75	16.26	150.0655	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	13.97	17.02	38.61	375.7113	
УЖИН	№195 Рагу из овощей	200	6.83	9.75	31.99	180.719	117.15
	№345 Котлета рыбная	100	7.66	7.84	8.57	138.6369	
	Сок фруктовый	200	1.40	0.20	4.04	116	
	Хлеб ржаной	25	1.25	0.35	11.00	48	
	Хлеб пшеничный	15	1.04	0.18	6.31	34.6923	
ИТОГО ЗА УЖИН		540	18.17	18.31	61.91	518.0482	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток(ряженка)	170	3.00	3.75	6.00	75	19.32
	Хлеб пшеничный	30	2.76	0.48	16.80	115.5	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5.76	4.23	22.80	190.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2505	80.50	79.98	338.20	2388.4902	426.68
Неделя 2 День 12							
ЗАВТРАК	№165 Суп молочн. с макаронными изделиями	200	5.94	5.03	19.59	153.9466	86.25
	Бутерброд с сыром	30/15	3.98	7.48	12.71	112.6837	
	№495 Чай с молоком	200	1.31	1.13	10.26	56.6905	
	Хлеб ржаной	30	1.50	0.42	13.20	67.9	
	Фрукты свежие по сезону(банан)	130	2.10	0.70	29.40	134.4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	14.83	14.75	85.16	525.6208	
ОБЕД	№146 Суп картофельный с клецками	200	4.65	1.68	19.96	115.3306	129.63
	№195 Рагу из овощей	200	8.14	7.03	35.68	190.125	
	№381 Котлеты	90	10.46	19.35	13.45	305.083	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.64	0.00	24.92	92.8295	
	Хлеб пшеничный	35	2.07	0.36	15.84	92.4328	
	Хлеб ржаной	30	1.00	0.28	8.80	58.2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	26.95	28.70	118.65	854.0009	
ПОЛДНИК	Сок яблочный / Фрукты свежие по сезону(яблоко)	200/100	1.00	0.20	20.20	139	56.4
	Кондитерские изделия(печенье)	70	4.55	5.74	53.34	213.27	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	5.55	5.94	73.54	352.27	
УЖИН	№237 Каша гречневая рассыпчатая	180	10.28	10.58	31.30	146.7285	111.87
	№343 Рыба тушеная с овощами	90/90	12.19	14.66	8.67	164.8786	
	Кисель из яблок	200	1.40	0.20	4.04	70	
	Хлеб пшеничный	15	1.38	0.24	8.40	46.2	
ИТОГО ЗА УЖИН		575	25.25	25.68	52.41	427.8071	

УЖИН 2	Хлеб пшеничный	10	2.76	0.48	16.80	115.5	24.66
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	3.00	3.75	6.00	75	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		210	5.76	4.23	22.80	190.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2515	78.35	79.30	352.56	2350.1988	408.81
Неделя 2 День 13							
ЗАВТРАК	№325 Вареники ленивые	180	10.97	12.53	26.98	327.9567	63.87
	Сметана	10	0.27	1.00	0.39	10.9	
	№501а Кофейный напиток	200	0.29	0.12	9.47	37.4579	
	Фрукты свежие по сезону(апельсин)	100	2.07	0.72	17.73	47.0251	
	Хлеб пшеничный	30	0.72	0.36	12.60	69.3	
	Хлеб ржаной	25	1.25	0.35	11.00	48	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	15.57	15.09	78.17	540.6397	
ОБЕД	№144 Суп картоф. с бобовыми	200	7.11	3.10	27.84	168.0689	112.33
	№370 Плов из говядины	180/60	15.66	24.73	49.71	422.8227	
	Нарезка из овощей (помидор)	80	0.55	0.08	1.50	8.6914	
	Сок яблочный	200	1.00	0.20	20.20	160.2167	
	Хлеб ржаной	25	1.25	0.35	11.00	48	
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.24	8.40	46.2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		765	26.95	28.70	118.65	853.9997	
ПОЛДНИК	№98 Бутерброды пикантные(горячие)	50/15/15	5.99	9.21	21.75	198.131	53.34
	Молоко кипяченое	200	6.12	4.27	10.13	110.9606	
	Фрукты свежие по сезону(банан)	100	0.72	0.72	17.73	41.0251	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	12.84	14.20	49.61	350.1167	
УЖИН	№173 Картофель отварной	180	3.14	4.83	34.53	170.4668	71.17
	№399 Оладьи из печени	90	9.03	13.70	4.70	157.7142	
	Нарезка из овощей свежих(огурец)	80	0.87	0.16	2.00	8.963	
	№ 493 Чай с сахаром	200	0.00	0.00	8.06	32.2221	
	Хлеб ржаной	25	1.25	0.35	11.00	48	
	Хлеб пшеничный	15	1.04	0.18	6.30	34.65	
ИТОГО ЗА УЖИН		590	15.33	19.22	66.59	452.0161	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток(ряженка)	150	3.00	3.75	6.00	60	17.87
	Хлеб пшеничный	50	2.76	0.48	16.30	115.5	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5.76	4.23	22.30	175.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2480	76.44	81.44	335.31	2372.2722	318.58
Неделя 2 День 14							
ЗАВТРАК	№301 Омлет натуральный	180	12.15	19.06	24.29	321.2082	95.4
	Овощи консер.промыш про-ва(горошек зел.)	80	4.02	0.26	4.23	40.2	
	№ 493 Чай с сахаром	200	0.00		8.98	31.92	
	Хлеб пшеничный	30	2.07	0.36	16.80	69.3	

	Хлеб ржаной	25	1.25	0.35	11.00	48	
	Фрукты свежие по сезону(апельсин)	130	2.91	0.20	12.15	66.2886	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	22.39	20.24	77.46	576.9168	
ОБЕД	№134 Рассольник Ленинградский	200	2.00	2.88	16.20	92.4202	107.01
	№291 Макароны изделия отварные	160	6.36	5.25	58.31	252.9305	
	№404 Птица отварная с соусом	75/35	15.01	18.37	0.47	207.5577	
	Нарезка из овощей свежих (огурец)	80	0.55	0.08	1.50	8.6914	
	Сок яблочный	200	1.00	0.20	23.57	159	
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.24	8.40	46.2	
	Хлеб ржаной	20	1.00	0.28	8.80	57.8	
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	27.30	27.30	117.25	824.5998	
ПОЛДНИК	№2113апеканка морковная	100	3.79	3.95	20.36	225.3795	30.43
	Чай с сахаром	200			7.98	31.92	
	Хлеб пшеничный	25	1.38	0.24	8.40	46.2	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		325	5.17	4.19	36.74	303.4995	
УЖИН	№407 Рагу из птицы	170/70	12.98	23.31	32.81	305.5067	67.29
	Нарезка из овощей свежих(помидор)	80	0.87	0.16	3.00	8.963	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.64	0.00	21.58	82.52	
	Хлеб ржаной	25	1.25	0.35	11.00	48	
	Хлеб пшеничный	15	1.04	0.18	6.30	34.65	
ИТОГО ЗА УЖИН		560	16.77	24.00	74.69	479.6397	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (йогурт)	150	3.00	3.75	6.00	75	25.58
	Хлеб пшеничный	50	2.76	0.48	16.80	115.5	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5.76	4.23	22.80	190.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2520	77.38	79.95	328.95	2375.1558	325.71
Неделя 2 День 14							
ЗАВТРАК	№301 Омлет натуральный	180	12.15	19.06	24.29	321.2082	95.4
	Овощи консер.промыш про-ва(горошек зел.)	80	4.02	0.26	4.23	40.2	
	№ 493 Чай с сахаром	200	0.00		8.98	31.92	
	Хлеб пшеничный	30	2.07	0.36	16.80	69.3	
	Хлеб ржаной	25	1.25	0.35	11.00	48	
	Фрукты свежие по сезону(апельсин)	130	2.91	0.20	12.15	66.2886	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	22.39	20.24	77.46	576.9168	
ОБЕД	№134 Рассольник Ленинградский	200	2.00	2.88	16.20	92.4202	107.01
	№291 Макароны изделия отварные	160	6.36	5.25	58.31	252.9305	
	№404 Птица отварная с соусом	75/35	15.01	18.37	0.47	207.5577	
	Нарезка из овощей свежих (огурец)	80	0.55	0.08	1.50	8.6914	
	Сок яблочный	200	1.00	0.20	23.57	159	
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.24	8.40	46.2	

	Хлеб ржаной	20	1.00	0.28	8.80	57.8	
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	27.30	27.30	117.25	824.5998	
ПОЛДНИК	№2113 запеканка морковная	100	3.79	3.95	20.36	225.3795	30.43
	Чай с сахаром	200			7.98	31.92	
	Хлеб пшеничный	25	1.38	0.24	8.40	46.2	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		325	5.17	4.19	36.74	303.4995	
УЖИН	№407 Рагу из птицы	170/70	12.98	23.31	32.81	305.5067	67.29
	Нарезка из овощей свежих(помидор)	80	0.87	0.16	3.00	8.963	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.64	0.00	21.58	82.52	
	Хлеб ржаной	25	1.25	0.35	11.00	48	
	Хлеб пшеничный	15	1.04	0.18	6.30	34.65	
ИТОГО ЗА УЖИН		560	16.77	24.00	74.69	479.6397	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (йогурт)	150	3.00	3.75	6.00	75	25.58
	Хлеб пшеничный	50	2.76	0.48	16.80	115.5	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5.76	4.23	22.80	190.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2520	77.38	79.95	328.95	2375.1558	325.71