

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	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	№295 Макароны с сыром	180	8.3542	14.2686	50.52	235.7734	68.05
	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	0.84	43.4	190.7	
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.84	22	97	
	Фрукты свежие по сезону(яблоко)	100	2.1		31.36	96	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		662	19.878	474.878	161.9751	678.7859	
ОБЕД	№128 Борщ с капустой и картофелем	250	3.6386	8.4411	16.2219	118.8514	191.43
	№369 Жаркое по домашнему	170/80	15.7305	25.1073	33.8195	427.803	
	Нарезка из овощей свежих(огурец)	100	0.5531	0.079	1.5012	10.6914	
	Кисель из кураги	200	0.46	0.06	20.8401	88.7307	
	Хлеб пшеничный	60	4.14	0.72	25.2	138.6	
	Хлеб ржаной	60	3	0.84	32.4	116	
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	27.5222	35.2474	129.9827	900.6765	
ПОЛДНИК	№341 Рыба запечённая с яйцом	75/25	8.2973	9.1065	11.1219	211.5813	72.13
	Хлеб пшеничный / Хлеб ржаной	35/25	3.665	0.77	35.2	80,8500/48,5000	
	сок яблочный	200	1	0.2	20.2	82	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	12.9623	10.0765	66.5219	422.9313	
УЖИН	№423 Капуста тушеная	220	3.6325	6.3323	18.4087	135.9888	97.02
	№399 Оладьи из печени	120	15.0912	20.2575	14.0603	223.9601	
	Сок фруктовый	200	1.4	0.2	4.04	90	
	хлеб ржаной	35	1.75	0.49	18.9	67.9	
	Хлеб пшеничный	30	1.725	0.3	15.5	57.75	
ИТОГО ЗА УЖИН		605	23.5987	27.5798	70.909	575.5989	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток(ряженка)	180	3.6	4.5	7.2	90	

	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.24	12.4	46.2	20.19
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	4.98	4.74	19.6	136.2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2747	88.9412	552.5217	448.9887	2714.1926	448.82

Неделя 1 День 2

ЗАВТРАК	№266 Каша из овсяных хлопьев жидкая	200	6.19	8.10	33.06	235.8521	90.55
	№501а Кофейный напиток	200	0.61	0.26	13.07	51.3931	
	Бутерброд с маслом	55/20	3.21	13.18	10.90	162.0923	
	Фрукты свежие по сезону(яблоко)	100	2.10		31.36	96	
	Хлеб ржаной	70	2.19	0.61	19.25	135.625	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	14.30	22.15	107.63	680.9625	
ОБЕД	№156 Суп лапша домашняя	250	4.39	3.45	13.50	89.8821	121.49
	№406 Плов из птицы	180/120	22.72	25.57	40.76	483.5922	
	Нарезка из овощей свежих (помидор)	100	0.55	0.08	1.50	8.6914	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1.40	0.20	4.04	116	
	Хлеб пшеничный	60	4.14	0.72	25.20	138.6	
	Хлеб ржаной	60	3.00	0.84	32.40	116.4	
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	36.20	30.87	117.40	953.1657	
ПОЛДНИК	Икра свекольная	100	0.75	8.26	13.53	90.2785	74.74
	Сок фруктовый	200			10.08	102.2931	
	Хлеб пшеничный	30	3.45	0.60	21.00	69.3	
	хлеб ржаной	20	1.50	0.42	13.20	38.5	
	Фрукты свежие по сезону(банан)	100	2.10		11.36	96	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		450	7.80	457.80	69.17	396.3716	
УЖИН	№173Картофель отварной	180	3.85	5.02	41.38	172.9395	95.42
	№ 353 Сельдь с луком	100/80	18.72	19.93	8.64	202.8898	
	№519 Напиток из плодов шиповника	200	0.80		22.08	45.3531	
	Хлеб пшеничный	40	2.76	0.48	24.82	92.4833	
	Хлеб ржаной	20	1.00	0.28	8.80	38.8	
ИТОГО ЗА УЖИН		620	27.13	25.72	105.72	552.4657	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток(кефир)	180	3.60	4.50	7.20	90	13.41
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.24	8.40	46.2	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	4.98	4.74	15.60	136.2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2885	90.41	541.28	415.52	2719.1655	395.61

Неделя 1 День 3

ЗАВТРАК	№164 Суп молочный с крупой(пшено)	250	7.06	8.20	26.61	211.6621	88.4
	№501а Кофейный напиток	200	0.61	0.26	17.50	50.7267	
	Бутерброд с маслом	55/20	5.24	13.45	20.90	234.0443	
	Хлеб ржаной	80	2.00	0.56	21.60	77.6	

	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	180	0.72		31.80	111.6	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		785	15.63	22.47	118.41	685.6331	
ОБЕД	№144 Суп картоф. с бобовыми	250	6.18	3.89	26.82	142.8305	193.34
	№173Картофель отварной	180	5.15	4.92	39.53	150.1343	
	№367 Гуляш из говядины	120	14.43	15.65	3.21	295.9817	
	Нарезка из овощей свежих(огурец)	100	0.55	0.08	1.50	8.6914	
	Сок фруктовый	200	1.40	0.20	4.04	116	
	Хлеб пшеничный	60	4.14	0.72	25.20	138.6	
	Хлеб ржаной	60	3.00	0.84	32.40	116.4	
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	34.85	26.29	132.70	968.6379	
ПОЛДНИК	№329 Оладьи из творога	100	4.29	9.53	18.81	210.352	59.09
	Сметана	10	0.27	1.00	0.39	10.9	
	Молоко кипяченое	250	7.25	8.75	16.25	180	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	11.81	19.28	35.45	401.252	
УЖИН	№241 Каша пшеничная рассыпчатая	180	8.22	7.08	45.39	201.7212	126.19
	№343 Рыба тушеная с овощами	120/90	12.03	12.22	8.59	200.4519	
	№ 493 Чай с сахаром	200			9.91	39.6267	
	Фрукты свежие по сезону (апельсин)	100	1.00		5.80	69.3	
	Хлеб пшеничный	30	2.07	0.36	12.60	36.8	
ИТОГО ЗА УЖИН		720	23.32	19.66	82.29	547.8998	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (ряженка)	180	3.60	4.50	7.20	90	20.19
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.24	12.40	46.2	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	4.98	4.74	19.60	136.2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3035	90.59	92.45	388.46	2603.4228	487.21
Неделя 1 День 4							
ЗАВТРАК	№250 Каша манная жидкая	200	6.84	7.16	28.68	230.7202	75.14
	Сыр (порциями)	25	2.02	5.05		12.3302	
	№501а Кофейный напиток	200	0.61	0.26	12.97	51	
	Хлеб ржаной	60	2.50	0.70	27.00	116	
	Хлеб пшеничный	60	4.14	0.72	37.20	138.6	
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	150	2.50		22.00	122	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		695	18.60	13.89	127.85	670.6504	
ОБЕД	№147 Суп картофельный с макарон. изделиями	250	3.23	2.07	17.71	125.1496	209.41
	№341 Рыба запечённая с яйцом	120/40	14.95	15.27	17.72	308.5673	
	№244 Каша ячневая рассыпчатая	180	5.92	6.87	26.04	185.562	
	Нарезка из овощей свежих (помидор)	100	0.87	0.16	3.00	18.963	
	Сок фруктовый	200	0.18		4.87	92.4556	
	Хлеб пшеничный	60	4.14	0.72	37.20	115.6	

	Хлеб ржаной	60	3.00	0.84	27.00	116.4	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1010	32.28	25.94	133.54	962.6975	
ПОЛДНИК	№320 Сырники из творога	100	4.29	6.01	18.36	220.4029	71.52
	Сметана	10	0.27	1.00	0.39	10.9	
	Молоко кипячёное	250	7.25	8.75	16.25	180	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	11.81	15.76	35.00	411.3029	
УЖИН	№407 Рагу из птицы	160/100	16.28	26.42	32.21	347.8775	106.01
	Нарезка из овощей свежих (огурец)	100	0.55	0.08	1.50	8.6914	
	Кисель из кураги	200	0.46		10.67	79.9	
	Хлеб ржаной	30	1.25	0.35	13.50	48.5	
	Хлеб пшеничный	30	1.73	0.30	15.50	57.75	
ИТОГО ЗА УЖИН		620	20.27	27.15	73.37	542.7189	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (ряженка)	180	3.60	4.50	7.20	90	19.68
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.24	12.40	46.2	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	4.98	4.74	19.60	136.2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2885	87.94	87.48	389.37	2723.5697	481.76
Неделя 1 День 5							
ЗАВТРАК	№164 Суп молочный с крупой(рис)	250	7.06	6.21	26.61	211.6788	112
	№496 Какао с молоком	200	4.35	2.55	15.09	136.9996	
	Бутерброд с маслом	55/20	3.24	10.46	15.90	154.1253	
	Хлеб ржаной	40	2.00	0.56	21.60	77.6	
	Фрукты свежие по сезону (банан)	130	1.63		5.23	100.0597	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		695	18.29	19.78	84.44	680.4634	
ОБЕД	№150 Суп картофельный с рыбой	200/86	9.06	4.55	14.76	183.1839	191.58
	№237 Каша гречневая рассыпчатая	180	9.55	8.14	41.79	203.6601	
	№390 Тефтели из говядины	120	6.48	18.20	12.06	295.4422	
	Овощи консер. промыш. про-ва(горошек зел.)	100	2.02		2.23	26	
	№519 Напиток из плодов шиповника	200	0.80		19.92	44.7196	
	Хлеб пшеничный	60	3.45	0.60	31.00	115.5	
	Хлеб ржаной	40	2.00	0.56	21.60	77.6	
ИТОГО ЗА ОБЕД		986	33.36	32.05	143.36	946.1058	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	250	7.25	8.75	16.25	180	66.5
	Кондитерские изделия(вафли)	100	5.50	8.20	76.20	228	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	12.75	16.95	92.45	408	
УЖИН	Свекла тушеная	180	1.21	4.19	18.14	106.1875	81.22
	№399 Оладьи из печени	120	15.06	18.35	13.91	253.5728	
	№ 493 Чай с сахаром	200			9.92	39.6596	
	Хлеб пшеничный	50	2.07	0.36	19.60	77.3	

	Хлеб ржаной	50	1.50	0.42	16.20	77.2	
ИТОГО ЗА УЖИН		600	19.84	23.33	77.76	553.9199	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	3.60	4.50	7.20	90	13.02
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.24	12.40	46.2	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	4.98	4.74	19.60	136.2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2831	89.22	96.84	417.61	2724.6891	464.32
Неделя 1 День 6							
ЗАВТРАК	№301 Омлет натуральный	180	8.22	20.46	5.47	313.3418	77.71
	Нарезка из овощей свежих(помидор)	100	0.87	0.16	3.00	28.963	
	№ 493 Чай с сахаром	200			9.98	39.9	
	Хлеб пшеничный	55	3.45	0.60	31.03	115.6041	
	Хлеб ржаной	70	3.00	0.84	32.40	116.4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	15.54	22.06	81.88	614.2089	
ОБЕД	№134 Рассольник Ленинградский	250	6.18	3.64	21.59	90.1033	135.38
	№291 Макароны изделия отварные	200	10.07	8.13	48.52	273.0015	
	№381 Котлеты	100	11.03	17.82	14.97	283.2074	
	Нарезка из овощей свежих(огурец)	100	0.55	0.08	1.50	8.6914	
	Сок яблочный	200	1.00	0.20	20.20	92	
	Хлеб пшеничный	40	4.15	0.72	37.27	128.8491	
	Хлеб ржаной	40	2.00	0.56	21.60	77.6	
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	34.98	31.15	165.65	953.4527	
ПОЛДНИК	№98 Бутерброды пикантные(горячие)	70/10/20	7.96	12.25	35.85	200.7304	37.05
	Фрукты свежие по сезону(банан)	100	1.00		10.80	37.8	
	Молоко кипяченое	250	7.25	8.74	16.24	180.8715	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		450	16.21	21.00	62.89	419.4019	
УЖИН	Суфле творожное	250	9.19	4.82	31.04	280.7776	113.43
	Сметана	15	0.41	1.50	0.59	16.35	
	№496 Какао с молоком	200	4.35	4.55	18.15	102.1886	
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/20	1.38	0.24	12.41	46,2417/38,8000	
	Фрукты свежие по сезону(банан)	100	1.00		10.80	47.8	
ИТОГО ЗА УЖИН		610	16.33	11.11	72.99	447.1162	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток(йогурт)	180	3.60	4.50	7.20	90	26.23
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.24	12.41	46.2417	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	4.98	4.74	19.61	136.2417	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2795	101.24	92.11	403.02	2570.4214	389.8
Неделя 1 День 7							
ЗАВТРАК	№165 Суп молочн. с макаронными изделиями	250	7.42	8.01	20.42	223.48	89.42
	Кисель молочный	200	4.07	4.90	24.03	201.44	

	Хлеб ржаной	30	1.50	0.42	16.20	58.2	
	Бутерброд с сыром	55/25	6.00	10.21	21.14	152.1588	
	Фрукты свежие по сезону(банан)	160	2.50	0.70	22.00	97	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		720	21.49	24.24	103.79	732.2788	
ОБЕД	№146 Суп картофельный с клецками	250	2.97	12.08	17.66	147.8513	124.3
	№377 Запеканка картофельная с субпродуктами	180/90	17.52	17.25	57.72	390.0211	
	Нарезка из овощей свежих(помидор)	100	0.55	0.08	1.50	28.6914	
	№507 Компот из яблок	200	0.18		14.87	67.4556	
	Хлеб ржаной	60	4.14	0.72	37.27	138.8491	
	Хлеб пшеничный	60	3.00	0.84	32.40	116.4	
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	28.36	30.97	161.42	889.2685	
ПОЛДНИК	№2113 запеканка морковная	150	6.36	6.62	33.02	235.1804	48.29
	Сок яблочный	200	7.25	8.75	16.25	98	
	Хлеб пшеничный	30	2.07	0.36	12.60	69.3	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	15.68	15.73	61.87	402.4804	
УЖИН	№340 Рыба, запеченная с картофелем по русски	180/120	14.58	15.93	41.53	352.0505	97.86
	Нарезка из овощей свежих(огурец)	100	0.87	0.16	3.00	18.963	
	№519 Напиток из плодов шиповника	200	0.80		21.98	44.96	
	Хлеб ржаной	35	2.00	0.56	17.60	77.6	
	Хлеб пшеничный	30	2.76	0.48	16.80	46.2	
ИТОГО ЗА УЖИН		665	21.01	17.13	100.91	539.7735	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток(йогурт)	180	3.60	4.50	7.20	90	26.23
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.24	8.40	46.2	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	4.98	4.74	15.60	136.2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2905	91.52	92.80	443.58	2700.0012	386.1
Неделя 2 День 8							
ЗАВТРАК	№301 Омлет натуральный	180	8.21	20.40	5.47	313.88	107.84
	Нарезка из овощей свежих(огурец)	100	0.55	0.08	1.50	18.6914	
	№494 Чай с лимоном	200/7	0.08		10.27	62.5078	
	Хлеб пшеничный	70	4.83	0.84	43.40	161.7	
	Хлеб ржаной	50	2.00	0.56	21.60	97.4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		717	15.67	21.88	82.24	654.1792	
ОБЕД	№128 Борщ с капустой и картофелем	250	1.74	3.45	16.60	90.8156	197.74
	№364 Азу	180/90	15.44	23.06	32.54	490.3087	
	Икра свекольная	100	0.55	5.08	9.36	65.4881	
	Сок яблочный	200	1.00	0.20	20.20	92	
	Хлеб ржаной	50	3.00	0.84	23.00	97	

	Хлеб пшеничный	50	3.45	0.60	31.00	115.5	
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	25.18	33.23	132.70	951.1124	
ПОЛДНИК	Молоко кипячёное	250	7.25	8.75	16.25	180	61.13
	№98 Бутерброды пикантные(горячие)	80/10/20	8.14	14.76	40.19	230.9039	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	15.39	23.51	56.44	410.9039	
УЖИН	№319 Пудинг из творога запечённый	250	13.95	7.17	37.40	322.0482	130.21
	Сметана	15	0.40	1.49	0.58	16.2792	
	№501а Кофейный напиток	200	0.61	0.26	12.94	50.8953	
	Хлеб пшеничный	40	2.76	0.48	24.80	92.4	
	Фрукты свежие по сезону(банан)	100	1.50		16.20	47	
ИТОГО ЗА УЖИН		605	19.22	9.41	91.92	528.6227	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (ряженка)	180	3.60	4.50	7.20	90	19.68
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.24	12.40	46.2	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	4.98	4.74	19.60	136.2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2802	80.46	92.76	382.90	2681.0182	516.6
Неделя 2 День 9							
ЗАВТРАК	№250 Каша манная жидкая	200	6.84	7.17	31.67	225.7415	75.73
	Бутерброд с сыром	50/25	6.02	10.25	21.14	156.22	
	№495 Чай с молоком	200	1.45	1.75	10.21	81.8029	
	Хлеб ржаной	40	2.00	0.56	21.60	77.6	
	Фрукты свежие по сезону(яблоко)	150	2.70		16.32	135	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		665	19.00	19.73	100.93	676.3644	
ОБЕД	№134 Рассольник Ленинградский	250	2.14	3.59	21.43	105.3009	160.67
	№373 Голубцы с мясом и рисом	250/80	20.20	25.07	25.88	467.7291	
	Сок фруктовый	200	1.40	0.20	4.04	116	
	Хлеб пшеничный	60	4.14	0.72	37.27	138.8491	
	Хлеб ржаной	40	2.00	0.56	21.60	77.6	
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	29.88	30.14	110.21	905.4791	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	250	7.25	8.75	16.25	180	52.04
	Фрукты свежие по сезону(яблоко)	100	0.72		19.80	22.6	
	№543 Пирожки печёные из дрожжевого теста	100	5.05	4.42	38.49	208.0884	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		450	13.02	13.17	74.54	410.6884	
УЖИН	№423 Капуста тушеная	220	4.15	5.25	20.78	136.1838	82
	№399 Оладьи из печени	120	15.07	18.35	13.95	243.2755	
	№ 493 Чай с сахаром	200			9.96	39.8029	
	Хлеб пшеничный	30	2.07	0.36	18.60	69.3	
	Хлеб ржаной	25	1.25	0.35	13.50	68.5	
ИТОГО ЗА УЖИН		595	22.54	24.31	76.79	557.0622	

УЖИН 2	Кисломолочный напиток (йогурт)	180	3.60	4.50	7.20	90	27.36
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.24	12.40	46.2	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	4.98	4.74	19.60	136.2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2790	89.42	92.09	382.08	2685.7941	397.8
Неделя 2 День 10							
ЗАВТРАК	№164 Суп молочный с крупой(пшено)	250	6.01	7.91	26.77	202.7171	129.92
	№300 Яйца варёные	40	1.88	4.44	0.28	64	
	Кисель молочный	200	4.07	3.90	24.03	180.4767	
	Хлеб ржаной	30	1.50	0.42	16.20	58.2	
	Хлеб пшеничный	40	2.76	0.48	24.80	92.4	
	Фрукты свежие по сезону(банан)	130	1.03		8.88	78.8125	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		690	17.26	17.15	100.96	676.6063	
ОБЕД	№150 Суп картофельный с рыбой	200/86	9.00	3.52	23.29	183.2737	224.88
	№366 Бефстроганов из говядины	80/40	10.88	20.12	3.03	276.4951	
	№244 Каша ячневая рассыпчатая	180	9.92	6.01	36.04	185.8541	
	Нарезка из овощей свежих(огурец)	100	0.55	0.08	1.50	8.6914	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.80		26.98	82.15	
	Хлеб ржаной	50	2.10	0.63	22.00	78	
	Хлеб пшеничный	60	4.14	0.72	37.27	138.8491	
ИТОГО ЗА ОБЕД		996	37.40	31.08	150.11	953.3134	
ПОЛДНИК	№329 Оладьи из творога	100	4.29	7.41	18.84	210.6478	59.09
	Молоко кипяченое	250	7.25	7.75	16.26	180.0655	
	Сметана	10	0.27	1.00	0.39	10.9	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	11.81	16.16	35.48	401.6133	
УЖИН	№429 Картофельное пюре	180	3.41	6.57	37.81	171.1436	131.82
	№411 Кнели из цыплят бройлеров	120	11.08	14.08	10.72	172.2008	
	Нарезка из овощей свежих (помидор)	100	0.55	0.08	1.50	6.6914	
	Сок фруктовый	200	1.40	0.20	4.04	106	
	Хлеб пшеничный	40	2.76	0.48	24.80	92.4	
ИТОГО ЗА УЖИН		640	19.21	21.40	78.87	548.4358	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток(кефир)	180	3.60	4.50	7.20	90	13.41
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.24	12.40	46.2	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	4.98	4.74	19.60	136.2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2886	90.65	90.53	385.02	2716.1688	559.12
Неделя 2 День 11							
ЗАВТРАК	№266 Каша из овсяных хлопьев жидкая	200	6.21	8.18	39.03	236.3469	75.49
	Сыр (порциями)	25	2.02	5.05		7.3302	
	№ 493 Чай с сахаром	200			10.01	40.0111	

	Хлеб пшеничный	60	4.15	0.72	37.27	138.8491	
	Хлеб ржаной	60	3.00	0.84	32.40	116.4	
	Фрукты свежие по сезону(яблоко)	160	2.70		40.32	135	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		705	18.07	14.79	159.03	673.9373	
ОБЕД	№147 Суп картофельный с макарон. изделиями	250	5.23	2.10	15.66	125.301	179.47
	№369 Жаркое по-домашнему	170/80	15.46	29.53	29.40	393.3596	
	Нарезка из овощей свежих (помидор)	100	0.55	0.08	1.50	28.6914	
	Кисель из кураги	200	2.46		20.69	88.0111	
	Хлеб ржаной	60	3.00	0.84	32.40	116.4	
	Хлеб пшеничный	60	4.14	0.72	37.27	138.8491	
ИТОГО ЗА ОБЕД		928	30.85	33.26	136.92	890.6122	
ПОЛДНИК	№320 Сырники из творога	100	4.65	6.06	20.82	216.5213	71.52
	Сметана	10	0.27	1.00	0.39	10.9	
	Молоко кипяченое	250	7.26	8.76	16.27	180.2113	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	12.18	15.81	37.48	407.6326	
УЖИН	№195 Рагу из овощей	240	5.19	9.98	43.66	216.0369	131.61
	№345 Котлета рыбная	120	9.18	10.37	15.12	183.2855	
	Сок фруктовый	200	1.40	0.20	4.04	92	
	Хлеб пшеничный	29.4	1.38	0.24	12.42	46.283	
	Хлеб ржаной	20	1.00	0.28	10.80	38.8	
ИТОГО ЗА УЖИН		609.4	18.15	21.06	86.04	576.4054	
УЖИН 2	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.24	12.42	46.283	20.19
	Кисломолочный напиток(ряженка)	180	3.60	4.50	7.20	90	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	4.98	4.74	19.62	136.283	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2802.4	66.16	89.67	439.08	2684.8705	478.28
Неделя 2 День 12							
ЗАВТРАК	№165 Суп молочн. с макаронными изделиями	250	7.43	6.28	24.45	223.1828	97.46
	Бутерброд с сыром	70/25	6.02	10.29	21.17	170.7352	
	№495 Чай с молоком	200	1.45	1.25	12.34	66.7689	
	Хлеб ржаной	40	2.00	0.56	17.60	77.6	
	Фрукты свежие по сезону(банан)	130	2.78	0.93	22.98	118.1748	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		715	19.69	19.31	98.53	656.4617	
ОБЕД	№146 Суп картофельный с клецками	250	4.71	2.03	18.25	120.7097	143.06
	№195 Рагу из овощей	200	15.82	13.93	32.47	180.0957	
	№381 Котлеты	100	9.02	21.59	10.72	356.3681	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.80		20.94	102.9971	
	Хлеб пшеничный	60	2.76	0.48	16.82	92.5242	

	Хлеб ржаной	50	2.50	0.70	22.00	97	
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	35.61	38.72	121.20	949.6948	
ПОЛДНИК	Сок яблочный / Фрукты свежие по сезону (яблоко)	200 / 100	1.00	0.20	10.20	92,0000/96,0000	55.4
	Кондитерские изделия (печенье)	100	6.50	8.20	41.20	240.1	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	7.50	8.40	51.40	428.1	
УЖИН	№237 Каша гречневая рассыпчатая	180	9.55	8.11	47.79	203.8114	136.94
	№343 Рыба тушеная с овощами	120/90	12.04	12.30	8.71	195.6832	
	Кисель из яблок	200	1.40	0.20	4.04	110	
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.24	8.41	46.4	
ИТОГО ЗА УЖИН		610	24.37	20.86	68.96	555.8946	
УЖИН 2	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.24	8.41	46.2621	13.41
	Кисломолочный напиток (кефир)	180	3.60	4.50	7.20	90	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	4.98	4.74	15.61	136.2621	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2785	92.15	92.03	355.70	2726.4132	446.27
Неделя 2 День 13							
ЗАВТРАК	№325 Вареники ленивые	240	11.26	9.47	34.79	358.5217	118.91
	Сметана	10	0.27	1.00	0.39	10.9	
	№501а Кофейный напиток	200	0.61	0.26	13.07	51.3899	
	Хлеб ржаной	25	1.25	0.35	13.50	48.5	
	Хлеб пшеничный	60	4.14	0.72	37.20	138.6	
	Фрукты свежие по сезону(апельсин)	110	0.72		19.80	47.6	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	17.53	11.08	118.75	655.5116	
ОБЕД	№144 Суп картоф. с бобовыми	250	6.18	3.82	16.82	142.2286	180.85
	№370 Плов из говядины	180/100	16.90	22.48	45.61	402.225	
	Нарезка из овощей свежих (помидор)	100	0.55	0.08	1.50	19.6914	
	Сок яблочный	200	1.00	0.20	10.20	92	
	Хлеб ржаной	45	3.00	0.84	32.40	135.4	
	Хлеб пшеничный	60	4.14	0.72	37.27	138.8491	
ИТОГО ЗА ОБЕД		935	31.77	28.13	143.80	930.3941	
ПОЛДНИК	№98 Бутерброды пикантные(горячие)	70/10/20	7.94	12.12	45.81	230.6133	37.91
	Фрукты свежие по сезону(банан)	100	0.72		19.80	47.6	
	Молоко кипяченое	250	7.25	8.75	16.25	180	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		450	15.91	20.87	81.86	458.2133	
УЖИН	№173Картофель отварной	180	3.14	4.83	44.53	170.4668	85.99
	№399 Оладьи из печени	120	15.08	20.35	14.00	223.2849	
	Нарезка из овощей свежих (огурец)	100	0.87	0.16	3.00	18.963	
	№ 493 Чай с сахаром	200			10.08	40.2899	
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1.73	0.30	15.50	58,000/38,800	

ИТОГО ЗА УЖИН		650	20.82	25.64	87.11	453.0046	
УЖИН 2	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.24	12.40	46.2	18.14
	Кисломолочный напиток(ряженка)	180	3.60	4.50	7.20	90	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	4.98	4.74	19.60	136.2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2880	91.00	90.46	451.12	2633.3236	423.66
Неделя 2 День 14							
ЗАВТРАК	№301 Омлет натуральный	180	8.22	20.41	5.49	285.1417	107.47
	Овощи консер.(промыш.произ.)зел.гор.	70	2.02		4.23	12	
	№ 493 Чай с сахаром	200			9.98	39.9	
	Хлеб пшеничный	60	3.45	0.60	31.00	138.5	
	Хлеб ржаной	40	2.50	0.70	27.00	97	
	Фрукты свежие по сезону(апельсин)	130	0.72		19.80	111.6	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	16.91	21.71	97.50	684.1417	
ОБЕД	№134 Рассольник Ленинградский	250	2.14	3.59	21.36	98.2348	128.2
	№291 Макароны изделия отварные	200	13.06	8.02	60.52	292.22	
	№404 Птица отварная с соусом	120/30	19.41	23.15	5.50	303.8302	
	Нарезка из овощей свежих (огурец)	100	0.55	0.08	1.50	8.6914	
	Сок яблочный	200	1.00	0.20	20.20	92	
	Хлеб ржаной	30	1.50	0.42	16.20	77.2	
	Хлеб пшеничный	60	2.76	0.48	24.80	69.4	
ИТОГО ЗА ОБЕД		990	40.43	35.94	150.08	941.5764	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200			9.98	39.9	50.5
	Хлеб пшеничный	30	2.07	0.36	18.63	69.4245	
	№2113 запеканка морковная	150	3.75	4.15	32.51	288.4462	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	5.82	4.51	61.13	397.7707	
УЖИН	№407 Рагу из птицы	160/100	17.57	25.13	30.38	337.2212	87.04
	Нарезка из овощей свежих(помидор)	100	0.87	0.16	3.00	18.963	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.80		20.98	108.15	
	Хлеб ржаной	25	1.00	0.28	10.80	38.8	
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.24	12.40	35.2	
ИТОГО ЗА УЖИН		605	21.62	25.81	77.57	538.3342	
УЖИН 2	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.24	12.40	46.2	26.23
	Кисломолочный напиток(йогурт)	180	3.60	4.50	7.20	90	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	4.98	4.74	19.60	136.2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2855	89.75	92.70	405.87	2698.023	399.44