

УТВЕРЖДАЮ

Директор
"БОУ "Специальная школа-интернат с. Ериповка"

Самойлов О.Н.



2024 - 2025 учебный год

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 083- 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная на молоке	230	3,52	4,30	29,35	169,28	185,4а
	Какао с молоком	200	7,06	7,32	30,24	213,36	382
	Батон нарезной	100	7,90	1,00	48,30	235	701
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	213
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	23,64	24,47	108,30	746,64	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	399,4
	Фрукты	100	0,65	0,49	16,69	74,52	368а
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		362	1,65	0,49	36,89	158,96	
ОБЕД	Сельдь с луком (с маслом растительным)	80	7,20	11,36	2,88	142,4	479а
	Суп картофельный с бобовыми	300	6,51	5,10	23,70	167,19	81
	Капуста тушеная с мясом	250	4,50	9,30	18,98	179,72	115
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	94,6	372
	Хлеб ржаной	150	9,90	1,80	50,10	261	700
	Батон нарезной	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД		1030	32,22	28,22	143,69	962,41
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,10	4,40	19,70	138,5	6н
	Кондитерские изделия	50	5,35	0,60	35,60	169	578
	Фрукты	200	0,92	0,92	22,54	101,2	368
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	11,37	5,92	77,84	408,7	
УЖИН	Овощи натуральные соленные	100	0,80	0,10	1,70	13	113
	Рыба припущенная	100	25,73	8,14	0,57	177,89	52

	Картофель, запеченный в сметанном соусе	250	5,98	10,18	32,27	245	151
	Батон нарезной	100	7,90	1,00	48,30	235	701
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
	Чай с лимоном и сахаром	200/12/5	0,10	0,00	13,80	54	196
	ИТОГО ЗА УЖИН	760	40,59	26,67	96,77	790,89	
ИТОГО ЗА СПЕЦИИ		2	0,11	0,03	0,38	2,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3222	109,58	85,80	463,87	3070,15	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	250	43,65	28,68	32,05	556,67	237/1
	Соус шоколадный	50	2,86	2,68	23,11	128,05	475
	Кофейный напиток	200	6,94	7,62	10,94	141,92	958/2
	Батон нарезной	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701,1
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	57,48	46,73	90,38	1010,14	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,08	113,34	400
	Хлебобулочные изделия	50	3,82	1,47	24,11	127,4	01
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	270	9,90	6,89	34,19	240,74	
ОБЕД	Винегрет овощной	150	2,44	9,21	11,52	140,58	435(M)
	Суп картофельный	300	16,23	14,04	24,39	288,99	77
	Голубцы ленивые (формовые)	240	22,25	19,82	29,95	388,75	298
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	150	9,90	1,80	50,10	261	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		50	3,96	0,50	24,15	117,5	701,1
ПОЛДНИК	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	399,4
	Фрукты	300	0,92	0,92	22,54	117,8	112
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	510	3,48	0,62	43,45	202,24	
УЖИН	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Колбаса вареная	90	9,36	16,83	0,18	189,9	108
	Макароны отварные с овощами	180	6,86	4,79	40,25	236,34	417
	Батон нарезной	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701,1
	Булочка "Веснушка"	100	8,88	6,67	60,21	339,62	473
ИТОГО ЗА УЖИН		200	0,54	0,22	15,72	75,76	129
ИТОГО ЗА СПЕЦИИ		720	31,49	37,91	148,21	1078,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2	0,11	0,03	0,38	2,55	
День 3		3160	157,67	137,57	484,48	3843,61	
ЗАВТРАК							
Каша жидкая рисовая на молоке		230	2,56	4,85	26,57	159,16	185,1a

	Кофейный напиток	200	6,94	7,62	10,94	141,92	958,2
	Батон нарезной	100	7,90	1,00	48,30	235	701
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	24,46	29,57	85,94	710,08	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	399,4
	Фрукты	100	0,65	0,49	16,69	218,5	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		430	4,45	1,15	68,50	302,94	
ОБЕД							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Борщ с свеж. капустой , картофелем и сметаной.	300	3,09	7,47	17,22	149,37	57
	Азу	280	24,16	24,70	35,87	464,3	370
	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,40	0,10	33,70	132,7	374
	Хлеб ржаной	150	9,90	1,80	50,10	261	700
	Батон нарезной	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701,1
ИТОГО ЗА ОБЕД		1080	43,40	43,47	168,74	1243,87	
ПОЛДНИК							
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	503
	Кондитерские изделия	50	5,35	0,60	35,60	169	64
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	5,15	5,90	66,45	330,55	
УЖИН							
	Салат картофельный	150	2,88	8,05	22,62	174,9	72
	Шницель рыбный натуральный	120	20,20	6,01	12,41	185,47	258
	Рагу овощное (4-й вариант)	300	4,68	9,21	24,96	202,86	342
	Батон нарезной	100	7,90	1,00	48,30	235	701
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
	Чай с лимоном и сахаром	200/12/5	0,10	0,00	13,80	54	196
ИТОГО ЗА УЖИН		880	35,84	31,52	122,22	918,23	
ИТОГО ЗА СПЕЦИИ		2	0,11	0,03	0,38	2,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3220	113,41	111,64	512,23	3508,22	
День 4							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная геркулесовая с изюмом	230	9,80	12,19	33,05	281,59	185,24/1
	Какао с молоком	200	7,06	7,32	30,24	213,36	382
	Батон нарезной	100	7,90	1,00	48,30	235	701
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	24,84	27,76	111,72	795,95	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	399,4
	Фрукты	100	0,92	0,92	22,54	101,2	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		250	11,43	6,02	45,68	282,34	

ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	150	2,40	15,15	4,50	163,5	48
	Суп рыбный	300	11,61	5,37	17,97	167,55	41
	Тефтели мясные (2-й вариант)01	120	16,21	18,64	14,15	289,68	287
	Пюре картофельное	250	4,35	7,20	34,95	222,43	321
	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,40	0,10	33,70	132,7	374
ИТОГО ЗА ОБЕД	Батон нарезной	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701,1
	Хлеб ржаной	150	9,90	1,80	50,10	261	700
		1220	48,82	48,76	179,52	1354,36	
	ПОЛДНИК	200	5,10	4,40	19,70	138,5	6/н
	Кисломолочный продукт	50	5,35	0,60	35,60	169	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	200	0,92	0,92	22,54	101,2	368
	Фрукты	250	4,15	2,12	63,12	288,25	
	УЖИН	150	2,13	9,14	12,54	140,76	33
	Салат из свеклы	250	16,43	36,05	6,78	418,27	220
	Омлет с овощами	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701,1
ИТОГО ЗА УЖИН	Батон нарезной	100	13,22	6,26	45,13	292,34	458,1
	Ватрушки	200	0,02	0,00	0,00	0,2	430
	Чай с сахаром	750	35,75	51,95	88,60	969,07	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3020	125,10	136,64	489,02	3692,52	
День 5							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)01	250	37,60	25,23	48,85	564,78	235
	Молоко стуженное с сахаром	40	2,88	3,44	22,24	130,96	6/н
	Кофейный напиток	200	6,94	7,62	10,94	141,92	958/2
	Булочка с повидлом	75	4,27	5,62	30,26	189,56	02
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	565	51,69	41,91	112,29	1027,22	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,08	113,34	400
	Хлебобулочные изделия	50	3,82	1,47	24,11	127,4	01
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	270	9,90	6,89	34,19	240,74	
	ОБЕД	150	7,05	14,25	10,70	200,36	31
	Салат из свеклы с сыром	300	13,47	1,35	24,99	166,89	76
ИТОГО ЗА ОБЕД	Рассолыник ленинградский на курином бульоне с сметаной	260	29,04	20,98	40,17	466,62	304
	Плов из птицы	200	0,16	0,16	23,88	94,6	372
	Компот из свежих плодов	150	9,90	1,80	50,10	261	700
	Хлеб ржаной	50	1,89	0,73	12,85	65,5	701,2
	Батон пшеничный	1110	61,50	39,27	162,69	1254,97	
ПОЛДНИК	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	399,4
	Фрукты	300	0,92	0,92	22,54	101,2	368
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	15,35	7,00	42,60	305	

УЖИН	Овощи натуральные соленные	100	0,80	0,10	1,70	13	113
	Рыба, тушенная с овощами	200	22,34	10,70	6,60	212,9	247
	Пюре картофельное	250	4,35	7,20	34,95	222,43	321
	Батон нарезной	100	7,90	1,00	48,30	235	701
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
	Чай с сахаром	200	0,02	0,00	0,00	0,2	430
ИТОГО ЗА УЖИН		860	35,49	26,25	91,68	749,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3225	166,06	115,38	452,38	3524,91	
День 6							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	11,38	6,70	42,70	282,28	206
	Какао с молоком	200	7,06	7,32	30,24	213,36	382
	Батон нарезной	100	7,90	1,00	48,30	235	701
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	213
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	31,50	26,87	121,65	859,64	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	399,4
	Фрукты	300	0,92	0,92	22,54	101,2	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		430	1,92	0,92	42,74	185,64	
ОБЕД	Салат из кукурузы (консервированной)	80	2,30	4,94	6,43	79,44	12
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне,	300	2,58	0,54	20,22	96,6	80
	Птица отварные	100	27,31	14,09	0,36	237,57	300
	Рагу из овощей	250	5,30	12,25	29,32	251,53	321
	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	1,40	0,00	29,00	122	503
	Хлеб ржаной	150	9,90	1,80	50,10	261	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		1130	52,74	34,12	159,60	1165,64	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,10	4,40	19,70	138,5	644
	Кондитерские изделия	50	5,35	0,60	35,60	169	644
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	5,70	4,40	115,70	527,3	
УЖИН	Суп молочный с пшеном и маслом сливочным,	250	9,57	10,48	27,07	242,5	94
	Батон нарезной	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701,1
	Ватрушки	100	13,22	6,26	45,13	292,34	458,1
	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	75,76	129
	Омлет натуральный	105	10,29	18,85	1,93	218,68	215
ИТОГО ЗА УЖИН		705	37,57	36,31	114,00	946,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3085	129,54	102,65	554,07	3687,55	

День 7									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная гречневая			230	10,86	10,14	33,30	269,68	57
	Кофейный напиток			200	6,94	7,62	10,94	141,92	958/2
	Батон нарезной			50	3,95	0,50	24,15	117,5	701,1
	Бутерброды с повидлом			85	3,54	6,94	23,94	172,56	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				565	25,29	25,20	92,33	701,66	
ЗАВТРАК 2	Кисель из концентрата плодового или яблочного			200	1,40	0,00	29,00	122	503
	Кондитерские изделия			50	5,35	0,60	35,60	169	6/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2				250	1,80	0,05	68,90	285	
ОБЕД	Овощи натуральные соленные			100	0,80	0,10	1,70	13	113
	Щи из свежей капусты с картофелем ,мясом и сметаной,			300	17,67	18,93	12,33	291,48	67
	Котлеты, биточки, шницели рубленые			100	16,14	16,26	16,00	275,4	282
	Макаронны отварные с овощами			180	6,86	4,79	40,25	236,34	417
	Компот из сушеных фруктов			200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной			150	9,90	1,80	50,10	261	700
	Батон нарезной			50	3,95	0,50	24,15	117,5	701,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД				1080	55,76	42,40	172,29	1307,72
ПОЛДНИК	Сок яблочный			200	1,00	0,00	20,20	84,44	399,4
	фрукты			300	0,92	0,92	22,54	101,2	368
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК				430	1,92	0,92	42,74	185,64	
УЖИН	Салат картофельный			150	2,88	8,05	22,62	174,9	72
	Колбаса вареная			90	9,36	16,83	0,18	189,9	108
	Рагу овощное (4-й вариант)			300	4,68	9,21	24,96	202,86	342
	Батон пшеничный			50	1,88	0,73	12,85	65,5	701,2
	Булочка "Веснушка"			100	8,88	6,67	60,21	339,62	473
	Чай с сахаром			200	0,02	0,00	0,00	0,2	430
ИТОГО ЗА УЖИН				890	27,70	41,49	120,82	972,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				3225	112,58	110,09	497,46	3455,55	
День 8									
ЗАВТРАК	Каша жидкая рисовая на молоке/2			230	2,58	4,85	26,57	159,16	185,1а
	Какао с молоком			200	7,06	7,32	30,24	213,36	382
	Батон нарезной			100	7,90	1,00	48,30	235	701
	Масло (порциями)			10	0,08	7,25	0,13	66	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				40	5,08	4,60	0,28	63	213
ПОЛДНИК	Сок яблочный			200	1,00	0,00	20,20	84,44	399,4
	фрукты			100	0,92	0,92	22,54	101,2	368

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		430	1,92	0,92	42,74	185,64	
ОБЕД	Сельдь с луком (с маслом растительным)	80	7,20	11,36	2,88	142,4	479a
	Борщ с свеж. капустой , картофелем и сметаной,	300	3,09	7,47	17,22	149,37	57
	Жаркое по-домашнему	280	35,03	5,68	27,94	337,26	276
	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,40	0,10	33,70	132,7	374
	Хлеб ржаной	150	9,90	1,80	50,10	261	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		50	1,88	0,73	12,85	65,5	701,2
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	1060	57,50	27,14	144,69	1088,23	
	Кондитерские изделия	200	5,10	4,40	19,70	138,5	6/н
	Фрукты	50	5,35	0,60	35,60	169	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	0,92	0,92	22,54	101,2	368
УЖИН	Овощи натуральные соленые	238	16,08	6,78	33,60	263,49	
	Шницель рыбный натуральный	100	0,80	0,10	1,70	13	113
		120	20,20	6,01	12,41	185,47	258
	Сложный гарнир (Фасоль с овощами и капустой тушеной)						
	Батон нарезной	250	5,40	7,52	21,28	178,25	441
ИТОГО ЗА УЖИН	Масло (порциими)	100	7,90	1,00	48,30	235	701
		10	0,08	7,25	0,13	66	6
	Чай с сахаром	200	0,02	0,00	0,00	0,2	430
		780	34,40	21,88	83,82	677,92	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3148	134,71	82,57	412,55	2980,35	
День 9							
ЗАВТРАК	Залежанка из творога	250	43,65	28,68	32,05	556,67	237/1
	Соус шоколадный	50	2,86	2,68	23,11	128,05	475
	Чай с молоком и сахаром	200/12	3,62	4,24	42,72	221,04	195
	Булочка с повидлом	75	4,27	5,62	30,26	189,56	02
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	54,40	41,22	128,14	1095,32	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,08	113,34	400
	Хлебобулочные изделия	50	3,82	1,47	24,11	127,4	01
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		430	1,92	0,92	42,74	185,64	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне.	300	15,03	5,16	24,12	203,52	81
	Котлеты рубленые из птицы.	100	19,84	5,80	16,83	199,58	305
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	250	5,43	8,42	31,18	223,7	440
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376

	Хлеб ржаной	150	9,90	1,80	50,10	261	700
	Батон нарезной	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701,1
ИТОГО ЗА ОБЕД		1150	56,49	30,60	181,84	1237,3	
ПОЛДНИК	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	399,4
	Фрукты	300	0,92	0,92	22,54	101,2	368
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	1,82	1,34	48,16	212,6	
УЖИН	Икра свекольная или морковная	150	3,88	7,67	19,95	168,46	54
	Сосиски, сардельки отварные	90	9,90	21,51	0,36	234,9	275
	Макаронны отварные с овощами	180	6,86	4,79	40,25	236,34	417
	Батон нарезной	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701,1
	Булочка "Веснушка"	100	8,88	6,67	60,21	339,62	473
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	503
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3175	149,61	115,25	575,18	3952,23	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшенная с курагой	210	9,11	11,40	70,43	420,59	45
	Кофейный напиток	200	2,65	1,78	18,83	102,01	396
	Батон нарезной	100	7,90	1,00	48,30	235	701
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	26,70	30,28	137,69	931,6	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	399,4
	Фрукты	100	2,48	0,62	23,25	117,8	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		510	3,48	0,62	43,45	202,24	
ОБЕД	Винегрет овощной	150	2,44	9,21	11,52	140,58	435(M)
	Рассолыник ленинградский на курином бульоне с сметаной	300	13,47	1,35	24,99	166,89	76
	Плов из птицы или кролика	260	34,35	11,75	33,41	376,97	291
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	150	9,90	1,80	50,10	261	700
	Батон нарезной	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701,1
ИТОГО ЗА ОБЕД		1110	64,55	24,63	171,93	1175,94	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,10	4,40	19,70	138,5	644
	Кондитерские изделия	50	5,35	0,60	35,60	169	644
	Фрукты	200	0,92	0,92	22,54	101,2	368
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		238	16,08	6,78	33,60	263,49	
УЖИН	Салат из квашеной капусты с луком	150	2,40	15,15	4,50	163,5	48
	Рыба припущенная	100	25,73	8,14	0,57	177,89	52
	Картофель запеченный в молочном соусе	300	7,83	12,42	50,34	352,35	596

	Батон нарезной	100	7,90	1,00	48,30	235	701
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
	Чай с лимоном и сахаром	200/12/5	0,10	0,00	13,80	54	196
	ИТОГО ЗА УЖИН	860	44,04	43,96	117,64	1048,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3258	154,96	106,30	504,69	3624,56	
День 11							
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная на молоке	230	3,52	4,30	29,35	169,28	185,4а
	Какао с молоком	200	7,06	7,32	30,24	213,36	382
	Батон нарезной	100	7,90	1,00	48,30	235	701
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	213
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	23,64	24,47	108,30	746,64	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	399,4
	Фрукты	100	2,48	0,62	23,25	117,8	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		510	3,48	0,62	43,45	202,24	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	150	2,40	15,15	4,50	163,5	48
	Суп картофельный с рисом на мясном бульоне,	300	2,61	2,73	20,25	116,43	80
	Тефтели рыбные	120/20	15,97	12,56	14,75	237,12	58
	Пюре картофельное	250	4,35	7,20	34,95	222,43	321
	Компот из чернослив, кураги, изюма	200	0,52	0,02	25,06	99	289
	Хлеб ржаной	150	9,90	1,80	50,10	261	700
	Батон нарезной	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701,1
ИТОГО ЗА ОБЕД		1220	39,70	39,96	173,76	1216,98	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	503
	Кондитерские изделия	40	1,28	1,12	32,44	136,84	644
	Фрукты	200	0,92	0,92	22,54	101,2	368
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	240	2,68	1,12	61,44	258,84	
УЖИН	Салат из кукурузы (консервированной)	80	2,30	4,94	6,43	79,44	12
	Капуста тушеная с мясом	250	4,50	9,30	18,98	179,72	115
	Батон пшеничный	50	1,88	0,73	12,85	65,5	701,2
	Ватрушки	100	6,87	4,82	42,75	245,16	458
	Чай с лимоном и сахаром	200/12/5	0,10	0,00	13,80	54	196
ИТОГО ЗА УЖИН		680	15,65	19,79	94,81	623,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3240	85,26	85,99	482,14	3051,07	
День 12							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	250	43,65	28,68	32,05	556,67	237/1
	Молоко стуженное с сахаром	40	2,88	3,44	22,24	130,96	644

	Кофейный напиток	200	6,94	7,62	10,94	141,92	958,2
	Булочка с повидлом	75	4,27	5,62	30,26	189,56	02
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	57,74	45,36	95,49	1019,11	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,08	113,34	400
	Хлебобулочные изделия	50	5,35	0,60	35,60	169	578
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		250	11,43	6,02	45,68	282,34	
ОБЕД	Сельдь с луком (с маслом растительным)	80	7,20	11,36	2,88	142,4	479а
	Суп картофельный	300	16,23	14,04	24,39	288,99	77
	Рагу овощное с мясом	280	26,54	30,60	26,07	487,98	89
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	94,6	372
	Хлеб ржаной	150	9,90	1,80	50,10	261	700
	Батон нарезной	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701.1
ИТОГО ЗА ОБЕД		1222	64,63	58,95	168,16	1466,99	
ПОЛДНИК	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	399.4
	Фрукты	300	2,48	0,62	23,25	117,8	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		510	3,48	0,62	43,45	202,24	
УЖИН	Салат из соевых стручков с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,8	19
	Рыба в масле жареная	120	22,61	13,78	7,51	244,85	518а
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,69	7,99	25,42	196,7	1126
	Батон нарезной	100	7,90	1,00	48,30	235	701
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
	Чай с лимоном и сахаром	200/12/5	0,10	0,00	13,80	54	196
ИТОГО ЗА УЖИН		710	37,24	35,13	97,77	856,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3267	174,63	146,11	450,93	3829,58	
День 13							
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая с изюмом	230	9,60	12,19	33,05	281,59	185.2а/1
	Какао с молоком	200	7,06	7,32	30,24	213,36	382
	Батон нарезной	100	7,90	1,00	48,30	235	701
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	213
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	29,92	32,36	112,00	858,95	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	399.4
	Фрукты	300	0,92	0,92	22,54	101,2	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		250	5,15	4,40	59,40	299	
ОБЕД	Салат из свежих с сыром	150	7,05	14,25	10,70	200,36	31
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,37	4,59	11,34	97,41	67
	Гуляш из отварного мяса	160	25,12	24,35	6,14	344,67	277
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,51	8,08	37,76	251,1	248

	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	503
	Хлеб ржаной	150	9,90	1,80	50,10	261	700
	Батон нарезной	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1190	55,30	53,57	169,19	1394,04	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	1,40	0,00	29,00	122	503
	Кондитерские изделия	40	1,28	1,12	32,44	136,84	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		510	3,48	0,62	43,45	202,24	
УЖИН	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Сосиски, сардельки отварные	90	9,90	21,51	0,36	234,9	275
	Макаронны отварные с овощами	180	6,86	4,79	40,25	236,34	417
	Батон нарезной	100	7,90	1,00	48,30	235	701
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
	Чай с лимоном и сахаром	200/12/5	0,10	0,00	13,80	54	196
	ИТОГО ЗА УЖИН	680	26,74	43,45	110,54	945,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3220	120,70	134,43	494,96	3702,02	
День 14							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,98	10,40	26,52	241,1	93
	Кофейный напиток	200	6,94	7,62	10,94	141,92	958/2
	Батон нарезной	100	7,90	1,00	48,30	235	701
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		85	3,54	6,94	23,94	172,56	2
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	399,4
	Фрукты	300	0,92	0,92	22,54	101,2	368
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	240	2,68	1,12	61,44	258,84	
ОБЕД	Овощи натуральные соленные	100	0,80	0,10	1,70	13	113
	Суп картофельный с пшеном и мясом	300	2,85	2,76	20,52	118,77	80
	Тефтели мясные (2-й вариант)01	120	16,21	18,64	14,15	289,68	287
	Пюре картофельное	250	4,35	7,20	34,95	222,43	321
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	150	9,90	1,80	50,10	261	700
	Батон нарезной	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701,1
ИТОГО ЗА ОБЕД		1170	38,50	31,02	173,33	1135,38	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	503
	Кондитерские изделия	50	1,28	1,12	32,44	136,84	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		510	3,48	0,62	43,45	202,24	
УЖИН		150	3,88	7,67	19,95	168,46	54

Омлет с овощами	250	16,43	36,05	6,78	418,27	220
Батон нарезной	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701,1
Оладьи	125	9,64	9,35	52,40	337,04	449
Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	75,76	129
ИТОГО ЗА УЖИН	775	34,44	53,79	119,00	1117,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3340	107,57	112,54	507,30	3506,62	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:	44805	1841,38	1582,96	6881,26	49428,94	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	3200,36	131,53	113,07	491,52	3530,64	