

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУ "Специальная школа-интернат с. Ериповка"

(подпись)
Самойлова О.Н.

2024-2025 учебный год

(дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 083- 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 1							
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная на молоке	200	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		540	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		300	1,65	0,49	36,89	158,96	
ОБЕД	Сельдь с луком (с маслом растительным)	60	7,20	11,36	2,86	142,4	479а
	Суп картофельный с бобовыми	200	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	32,22	28,22	143,69	962,41	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,10	4,40	19,70	138,5	61п
	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		450	11,37	5,92	77,84	408,7	
УЖИН	Овощи натуральные соленные	80	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 ДЕНЬ:		2850	109,58	85,80	400,09		3070,15	
День 2								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	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	100	2,44	9,21	11,52		140,58	435/(M)
	Суп картофельный	200	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		1090	55,21	45,39	167,87		1309,82	
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
	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
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		2802	111,06	95,05	434,40		3843,61	
ЗАВТРАК	Каша жидкая рисовая на молоке	200	2,58	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.	200	3,09	7,47	17,22	149,37	57
	Азу	250	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 яблочного.	200	1,40	0,00	29,00	122	503
	Кондитерские изделия	50	5,35	0,60	35,60	169	611
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
ИТОГО ЗА УЖИН		200/12/5	0,10	0,00	13,80	54	196
ИТОГО ЗА СПЕЦИИ		880	35,84	31,52	122,22	918,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2	0,11	0,03	0,38	2,55	
День 4		2802	111,06	95,05	434,40	3508,22	
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая с изюмом	200	9,80	12,19	33,05	281,59	185,21/1
	Какао с молоком	200	7,06	7,32	30,24	213,36	362
	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		510	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	100	2,40	15,15	4,50	163,5	48
	Суп рыбный	200	11,61	5,37	17,97	167,56	41
	Тефтели мясные (2-й вариант)01	120	16,21	18,64	14,15	289,68	287
	Пюре картофельное	200	4,35	7,20	34,95	222,43	321
	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,40	0,10	33,70	132,7	374
		150	9,90	1,80	50,10	261	700

ИТОГО ЗА ОБЕД		1220	48,82	48,76	179,52	1354,36	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,10	4,40	19,70	138,5	6/н
	Кондитерские изделия	50	5,35	0,60	35,60	169	6/н
	Фрукты	200	0,92	0,92	22,54	101,2	368
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,15	2,12	63,12	288,25	
УЖИН	Салат из свеклы	100	2,13	9,14	12,54	140,76	33
	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
	Ватрушки	100	13,22	6,26	45,13	292,34	458,1
	Чай с сахаром	200	0,02	0,00	0,00	0,2	430
ИТОГО ЗА УЖИН		700	35,75	51,95	88,60	969,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2725	125,10	92,29	413,07	3692,52	
День 5							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога	200	37,60	25,23	48,85	564,78	235
	Молоко сгущенное 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		525	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	Салат из свеклы с сыром	100	7,05	14,25	10,70	200,36	31
	Рассольник ленинградский на курином бульоне с сметаной	200	13,47	1,35	24,99	166,89	76
	Плов из птицы	240	29,04	20,98	40,17	466,62	304
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		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
ИТОГО ЗА УЖИН		200	0,02	0,00	0,00	0,2	430
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		860	35,49	26,25	91,68	749,53	
День 6		2985	103,18	106,39	452,38	3524,91	

ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	180	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)	60	2,30	4,94	6,43	79,44	12
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне,	200	2,58	0,54	20,22	96,6	80
	Птица отварные	90	27,31	14,09	0,38	237,57	300
	Ргу из овощей	200	5,30	12,25	29,32	251,53	321
	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	1,40	0,00	29,00	122	503
ИТОГО ЗА ОБЕД		150	9,90	1,80	50,10	261	700
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	130	52,74	34,12	159,60	1165,64	
	Кисломолочный продукт	200	5,10	4,40	19,70	138,5	64
	Кондитерские изделия	50	5,35	0,60	35,60	169	64
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	5,70	4,40	115,70	527,3	
УЖИН	Суп молочный с пшеном и маслом сливочным,	200	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:		2985	103,18	102,65	517,56	3687,55	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная гречневая	200	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		65	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	64
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	250	1,80	0,05	68,90	285	
ОБЕД		80	0,80	0,10	1,70	13	113

	Шш из свежей капусты с картофелем ,мясом и сметаной,	200	17,67	18,93	12,33	291,48	67
	Котлетки, биточки, шинцели рубленые	100	16,14	16,26	16,00	275,4	282
	Макароны отварные с овощами	160	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	100	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)	200	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:		2850	112,58	84,77	452,86	3455,55	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша жидкая рисовая на молоке	200	2,58	4,85	26,57	159,16	185,1a
	Какао с молоком	200	7,06	7,32	30,24	213,36	382
	Батон нарезной	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701,1
	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	630	24,70	25,82	107,32	762,52	
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)	60	7,20	11,36	2,88	142,4	479a
	Борщ с свеж. капустой , картофелем и сметаной,	200	3,09	7,47	17,22	149,37	57
	Жаркое по-домашнему	250	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	1060	57,50	27,14	144,69	1088,23	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,10	4,40	19,70	138,5	64n
	Кондитерские изделия	50	5,35	0,60	35,60	169	64n
	Фрукты	200	0,92	0,92	22,54	101,2	368
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		238	16,08	6,78	33,60	263,49	

ЗАВТРАК	Каша молочная пшенная с курагой	190	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		200	1,00	0,00	20,20	84,44	399,4
		Фрукты	100	2,48	0,62	23,25	117,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		510	3,48	0,62	43,45	202,24	112
ОБЕД	Винегрет овощной	100	2,44	9,21	11,52	140,58	435(M)
	Рассольник пенинградский на курином бульоне с сметаной	200	13,47	1,35	24,99	166,89	76
	Плов из птицы или кролика	240	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		1110	64,55	24,63	171,93	1175,94	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,10	4,40	19,70	138,5	611
	Кондитерские изделия	50	5,35	0,60	35,60	169	611
	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	100	2,40	15,15	4,50	163,5	48
	Рыба припущенная	90	25,73	8,14	0,57	177,89	52
	Картофель запеченный в молочном соусе	200	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
ИТОГО ЗА УЖИН		2001/2/5	0,10	0,00	13,80	54	196
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		860	44,04	43,96	117,64	1048,74	
Итого за день:		2742	141,43	99,30	472,11	3624,56	
День 11							
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная на молоке	200	3,52	4,30	29,35	169,28	185,49
	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		100	2,40	15,15	4,50	163,5	48

	Суп картофельный с рисом на мясном бульоне.	200	2,61	2,73	20,25	116,43	80
	Тефтели рыбные	120/20	15,97	12,56	14,75	237,12	58
	Пюре картофельное	200	4,35	7,20	34,95	222,43	321
	Компот из чернослива, 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	614
	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)	60	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 лимонм 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	200	43,65	28,68	32,05	556,67	23711
	Молоко стуженное с сахаром	40	2,88	3,44	22,24	130,96	614
	Кофейный напиток	200	6,94	7,62	10,94	141,92	95812
	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)	60	7,20	11,36	2,88	142,4	4794
	Суп картофельный	200	16,23	14,04	24,39	288,99	77
	Рагу овощное с мясом	260	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
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 соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,8	19
	Рыба в ялице жареная	100	22,61	13,78	7,51	244,85	5184

	Каша гречневая рассыпчатая	160	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 маком	200	9,80	12,19	33,05	281,59	185,2a1
	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	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	213
		580	29,92	32,36	112,00	858,95	
	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 свеклы с сыром	100	7,05	14,25	10,70	200,36	31
	Ши из свежей капусты с картофелем	200	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	160	5,51	8,08	37,76	251,1	248
ИТОГО ЗА ОБЕД	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	503
	Хлеб ржаной	100	9,90	1,80	50,10	261	700
		1190	55,30	53,57	169,19	1394,04	
	Кисломолочный продукт	200	1,40	0,00	29,00	122	503
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	40	1,28	1,12	32,44	136,84	6/н
		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	160	6,86	4,79	40,25	236,34	417
	Батон нарезной	100	7,90	1,00	48,30	235	701
ИТОГО ЗА УЖИН	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
		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	200	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

Бутерброды с повидлом		85	3,54	6,94	23,94	172,56	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		635	28,36	25,96	109,70	790,58	
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 соленые	80	0,80	0,10	1,70	13	113
	Суп картофельный с пшеном и мясом,	200	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	200	4,35	7,20	34,95	222,43	321
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	100	9,90	1,80	50,10	261	700
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	611
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		510	3,48	0,62	43,45	202,24	
УЖИН	Икра свекольная или морковная	100	3,88	7,67	19,85	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:		2850	107,57	112,54	415,28	3181,97	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		3961,11	1688,64	1440,80	6190,86	44509,1	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2829,36	120,62	102,91	442,20	3179,22	